

أفكار صغيرة

لحيــاة كبيــرة

كريم الشاذلي

فهرس الموضوع

1. حطم صنمك



الأنانية والكبر والغرور ، آفات تحيل حياة المرء منا إلى جحيم مستعر ..

والذين يعيشون ولديهم هذه الصفات لا ينعمون أبدا بالعيش الهانئ، ولا يعرفون طعم السعادة التي يتذوقها من يعيش حياة البساطة والإيثار .

إن (الأنا) ذلك الصوت السخيف بداخل المرء منا والذي يجعلنا دائما في انتظار انبهار الآخرين بنا لهو شيء جد مؤسف .

ذلك الدافع الذي يجعلنا دائما حريصين على أن يعرف الناس أننا أفضل منهم ، وأجمل منهم ، وأكثر إيماناً واحتراماً وانجازاً منهم لهو إشارة لخلل في تكويننا النفسي ، ومرض يحتاج إلى علاج ولحظات صدق وتأمل بين المرء ونفسه .

ومن عدالة الأقدار أنها تضع المتكبر تحت ضغط نفسي متواصل ، فهو يخشى دائماً أن يكتشف الآخرين أنه أقل مما يدعي ، فيبذل المزيد من الجهد ليخفي عيوباً ، أو يبرز محاسناً ، تؤكد للجميع أنه كما يقول .

على العكس من ذلك فإن المتواضع يُخفي من كنوز محاسنه ، تحت رمال تواضعه .

حتى إذا اكتشفها الناس أدركوا عِظم وأهمية وقوة الشخص الذي يتعاملون معه ، والذي ما تفتأ الأيام تخبرهم عن عظيم خصاله ، وكريم طباعه .

إن النفس تهوى الإطراء والتمجيد ، لكن النفس التي يروضها صاحبها ويجبرها على أن تتسم بالتواضع وتحاول دائما أن تُظهر الجانب الخير عند الناس هي التي تستشعر بصدق حلاوة العطاء وسكينة التواضع .

الغريب حقا أن الشخص الذي يئد كبره ويصفع غروره ويوقظ تواضعه هو شخص يتولى الحديث عن عظمته عمله ، نعم أعماله العظيمة تتحدث نيابة عنه وتخبر الجميع بعظمته وجماله .

وأحسن تفسير هذا الأمر وليم جيمس ـ أبو علم النفس الحديث ـ حين قال : أن تتخلى عن إعجابك بنفسك متعة تضاهي إقرار الناس بهذا الإعجاب . ولكن إلى أن تجرب طعم هذه المتعة ذق بعضاً من تعب التعود على التواضع والبساطة .

استمع دائماً أخي إلى الآخرين وكن شغوفاً بإشباع نزوتهم في الحديث عن أنفسهم ، أما أعمالك وإنجازاتك وجميل صفاتك فاتركها تتحدث نيابة عنك .. فهي أفصح منكِ لساناً .. غرور

إشراقة : ما يجعل غرور البعض غير محتمل هو تعارضه مع غرورنا الشخصي...

فرانسوا دو لا روشفوكول

2. عش يومك !.



يقول ستيفن ليكوك : ما أعجب الحياة !

يقول الطفل : عندما اشب فأصبح غلاماً .

يقول الغلام : عندما اترعرع فأصبح شاباً .

ويقول الشاب : عندما أتزوج . .

فإن تزوج قال : عندما أصبح رجلاً متفرغاً . فإذا جاءته الشيخوخة تطلع إلى المرحلة التي قطعها من عمره فإذا هي تلوح وكأن ريحاً باردةً اكتسحتها اكتساحاً .

إننا نتعلم بعد فوات الأوان أن قيمة الحياة في أن نحيا كل يوم منها وكل ساعه . إن الوقت الذي نحياه حقاً هو تلك اللحظة الراهنة .

أمس انتهى . . وغداً لا نملك ضماناً على مجيئه ، اليوم فقط هو ما نملكه ، ونملك الاستمتاع به .

لكننا ما نفتر نقسّم يومنا إلى نصفين ، نصف نقضيه في الندم على ما فات ، والنصف الآخر في القلق مما سيأتي ! ، ويضيع العمر بين مشكلات الماضي وتطلعات المستقبل ، وتنسل أحلامنا من بين أصابعنا !

كُثر هم من يعيشون الحياة وكأنها بروفة لحياة أخرى قادمة ! ، والحقيقة أن دقائق الحاضر هي ما نملك ، وهي ما يجب أن ننتبه إليها ونحياها بهناء و ـمأنينة .

رسولنا ﷺ ينبهنا إلى معنى هام ورائع . فبرغ من حثّه ﷺ للمرء منا على الطموح والتطلع للأفضل وتدريب النفس على الارتقاء والنظر إلى معالي الأمور ، إلا أنه يؤكد أن الأرض التي يمكنك الانطلاق منها إلى العلياء هي ما تملكه من النذر اليسير ، وانظر لقول ﷺ (من أصبح آمنا في سربه ، مُعافى في بدنه ، عنده قوت يومه ، فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها) .

يقول الشيخ محمد الغزالي ـ رحمه الله ـ (إن الأمان والعافية وكفاية يوم واحد ، قوى تتيح للعقل النيّر أن يفكر في هدوء واستقامة تفكيرا قد يغير به مجرى التاريخ كله) .

إننا نرى من حولنا أناس ـارت أفئدتهم لتسبق الأيام ، فهم يعيشون مشكلات الغد ، ويرهبون كوارث المستقبل ، ويعدّون العدة لهزيمة الوحش القادم ! . فيمر اليوم على حين غفلة منهم ، ويضيع العمر وهم ذاهلين عن الاستمتاع به والشعور بالمنح والأعطيات التي أعطاهم إياها الله .

عش يومك يا صاحبي ، استفد من تجارب الماضي بدون أن تحمل آلامها معك ، خطط لمستقبلك من غير أن تعيش مشاكله وهمومه ، ثق بخالقك الذي يعطي للطائر رزقه يوماً بيوم ، هل سمعت عن ـائر يملك حقلاً أو حديقة ؟! ، إنه اليقين بالله والتوكل عليه والثقة بما عنده.

الأفضل قادم لا محالة شريطة أن تحسن الظن بخالقك ، ولا تضيّع يومك.

إشراقة : نحن لا نعيش أبداً ... نحن دائماً على أمل أن نعيش ...

فولتير

3. لا تنشد السكون .. فلن يكون !



أنت مشغول إلى أقسى درجة ؟.

لا تجد الوقت حتى .. لتتنفس ؟!

قائمة أعمالك ملئ بأشغال ، ومهام ، ومتطلبات ؟

أنت إذن من الصنف الذي يعتقد أنه إذا انتهى من قائمة الأعمال التي بين يديه ، وأداها على أكمل وجه فسيشعر بالهدوء ، والراحة والسكينة .. أليس كذلك ؟

وهيهات .. هيهات أن يحدث هذا يا صاحبي !!

فببسا ـة تثير الغيظ ما أن ينتهي بند إلا ويفتح الباب على عشرات البنود التي تحتاج إلى كثير عمل وجهد ، وقد نرى أعمالنا تزداد حتى وإن بذلنا جهوداً إضافية ـلباً للراحة والسكينة.

والحقيقة قارئي العزيز أن الركض خلف الانتهاء من قائمة المهام والسعي المحموم كي نغلقها لن يزيد الأمر إلا توتراً وإرهاقاً .. والحل في أن نرى الأمر على حقيقته وهي أن قائمة أعمال المرء

منا يجب ألا تكون فارغة أبداً !.

ـالما أننا نحيا ونتنفس ، فنحن في حركة دؤوبة ، وسير متواصل .. وعمل لا ينقطع .

والإنسان الإيجابي الفعّال هو بطبيعة الحال إنسان مشغول ، والفراغ والسكون هما الهواية المفضلة للكسالى والفارغين وساكني القبور !..

وأمام هذه الحقيقة يجب أن نتعلم كيف نتعامل بهدوء وسكينة أمام ضغو ـات الحياة ، وندرك أن الهوس بإنهاء الأعمال وتفريغ القائمة من بنودها سيصيبنا بضغط الدم والسكر والعصبية الدائمة .

لن يموت أحدنا وقد أتم قائمة أعماله ، كلنا ستكون لدينا أعمال يتمها من بعدنا أبناء وأحفاد وخلفاء .

وبخلاف الرسل والأنبياء فلا أحد يموت وقد أنهى كل ما يأمل فيه ، فحنانيك قارئي الكريم . لا تركض وتلهث ، فتضيع منك لحظات السعادة والبِشر .

إن الإنهماك التام في العمل ، ومحاولة إنجاز كل شيء ، كفيل بأن يفقدك تركيزك ، ويسرق منك عمرك ، نعم كلنا لدينا مهام علينا إنجازها ، ولكن بروية وتؤدة وتركيز .

نُتمّ ما نستطيع إتمامه ، ونؤدي ما نقدر على تأديته ، وليس علينا أن نكلّف أنفسنا ما لا تطيق ، وأن نطالبها بما تعجز عنها ـبيعتها ، فالله ـ وهو خالق النفس وعالم سرّها ـ يبشرنا أن (لا يكلّف الله نفساً إلا وسعها) ، فلِما نُكلف نحن أنفسنا بما لا تطيق وتقدر ؟!

إشراقة : لا تكن كمن عاش شطر حياته الأول يشتهي الشطر الثاني ، وعاش شطر حياته الثاني آسفا على ضياع شطر حياته الأول. !

4. امتلك قطعة من الحياة



هيا يا صديقي أحضر ورقة وقلم ، وتعال كي تكتب نعيك !.

أدري أنه مطلب شؤم ، لكن المغزى منه جد مهم !.

أحد الصالحين كان يجلس في حفرة ويقول (رب ارجعون لعلي أعمل صالحا) ، ثم ينهض قائلاً لنفسه : ها قد عدت ، فأرنا ماذا تفعل ؟!. إنه يقوم بتمثيل دور المحتضر ، القادم على ربه بصحيفة عمله . والمحتضر يمر على ذهنه حال احتضاره شريط حياته ، فيوَدّ صادقاً تغيير أحداث ومواقف ، ويأمل في أن يضيف لمشواره إضافات أخرى أكثر قوة وخيرية ونُبل .

إستطاع الروائي غابريل ماركيز ، أن يعبّر عن هذا المعنى جلياً بعدما اكتشف إصابته بالمرض اللّعين وشعر بظلال الموت تزحف لتنهي حياته الحافلة فكتب على موقعه على شبكة الانترنت رسالة موجهة إلى قرّائه قال فيها : آه لو منحني الله قطعة أخرى من الحياة ! ، لاستمتعت بها ـ ولو كانت صغيرة ـ أكثر مما استمتعت بعمري السابق الطويل ، ولنمت أقل ، ولاستمتعت بأحلامي أكثر ، ولغسلت الأزهار بدموعي ،

ولكنت كتبت أحقادي كلّها على قطع من الثلج ، وانتظرت ـلوع الشمس كي تذيبها ، ولأحببت كل البشر.

ولما تركت يوماً واحداً يمضي دون أن أبلغ الناس فيه أني أحبهم ، ولأقنعت كل رجل أنه المفضل عندي.

كانت هذه قارئي الحبيب نصيحة رجل وقف على حافة الموت ، يتمنى أن يعود بقدميه للخلف كي يقتنص قطعة أخرى من الحياة ، وما أريده منك الآن أن تبصر بوضوح أن أمامك قطعة من الحياة تستطيع أن تفعل فيها الكثير . عندما أ ـالبك بأن تكتب نعيك أريدك أن تكون أكثر وضوحاً لما تريده من حياتك المستقبلية . أكثر استفادة من تجارب الآخرين وخبراتهم . أقل أخطاء وعثرات .

وتصور أن أولادك مثلاً بعد ثلاثون عاماً سيجلسون لكتابة نعيك ، ما الذي تود أن يكتبوه فيه ؟

هل يكتبوا إسمك فحسب ، نظراً لأن حياتك لم يكن فيها ما يميّزها ؟

أم أنه سيكتب في النعي صفة رنانة (المربي الفاضل ، رائد العمل التطوعي ، رجل الأعمال الخلوق) .

لا تخرج من الحياة يا صديقي كما دخلتها ، صفراً من الإنجاز والتقدير .

أمير الشعراء (شوقي) يلهب حماستك أن (كن رجلاً إذا أتوا من بعده يقولون مر .. وهذا الأثر) .

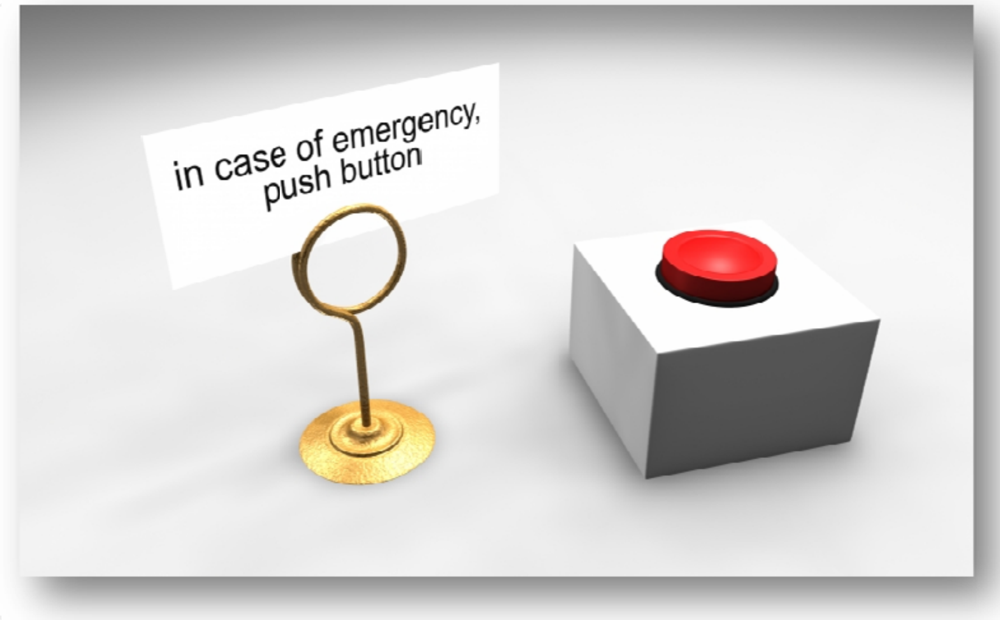
فأين أثرك الذي يدلّل عليك ، أين معالم إنجازك ، وملامح عظمتك ؟ و أسفاه على امرء ينظر إلى سنين عمره وقد ـوتها الأيام ـياً ، بلا إنجاز يذكر ، أو فعل يخلّده .

قم الآن قارئي الحبيب وأحضر ورقة بيضاء ، واسأل الله أن يهبك العمر المديد والعمل الصالح ، واكتب نعيك بنفسك ، وتعهد لذاتك بأن تحقق ما اخترته ليكون عملك الخالد الباقي . أنظر إلى آخر الطريق ، قبل أن تجد السير فيه ، وأتح لنفسك الفرصة كي ترى المستقبل ماثلاً بوضوح أمامك ، وتذكر دائما قول خالقك (ولتنظر نفس ما قدمت لغد) .

إشراقة : من يرى العالم وهو في الخمسين من عمره مثلما كان يراه وهو في العشرين فقد أضاع ثلاثين سنة من عمره ...

محمد علي كلاي

5. الحياة ليست حالة طوارئ



كم أتمنى أن أكتب هذه العبارة في كل ركن وزاوية من زوايا وأركان هذا العالم المحموم ..!

العمل .. لقمة العيش .. إلتزامات الأبناء .. الحوادث الطارئة ..

كلها تجعلك تعيش الحياة وكأنك جالس على قنبلة زمنية ، ستنفجر إن لم تفعل كل شيء قبل مرور الوقت اللازم لذلك .

نعم .. يجب على المرء منا أن يفي بالتزاماته ومواعيده ، لكننا يجب أن نعلم أن لكل منا ـاقة ، ومحاولة إلزام النفس بعمل ما لا تطيق ، سيكون مرده إلى تلك النفس وسيعمل عمله السلبي في تحطيمها ،وربما انفجر الواحد منا من كثرة الالتزامات وقلة الوقت اللازم لتحقيق ما يريد .

ولقد أضحكني أحد أصدقائي الناجحين جداً في عملهم المنهكين جداً في حياتهم بقوله

(كنت أ ـمح في نجاح المشروع الذي توليت الإشراف عليه ، كنت أتابعه باستمرار ، وتالله كأنني كنت أربي أسداً ما إن دارت عجلة النجاح و الأسد-أي المشروع- لا يدعني أهنأ ساعة من ليل ولا نهار) .!

كلنا هذا الرجل ، نركض في عصبية نحاول الانتهاء من كل شيء كي نستريح . ولن ينتهي كل شيء .. ولن

نستريح ..!!

وذلك ببسا ـة لأن هذه ـبيعة الحياة ، يجب أن نعي هذا جيدا ، وأن نستمتع بها بدون أن نحولها إلى مارثون سباق محموم .

إننا خبراء في تحويل الأشياء البسيطة إلى أشياء ضرورية واجبة التنفيذ بالرغم من أن الأمر عكس ذلك، إننا نخلق التزامات ونعاقب أنفسنا إن لم نفي بها ..

استمتع بحياتك يا صديقي ، وا ـلب لعقلك وجسمك الراحة والترويح ، وعش الحياة بهدوء وسكينة .

فإذا ما وجدت نفسك في مضمارها المحموم ، فالجأ لركن الله ، واسأله التوفيق والسداد ، ركعتين في جوف الليل ، ومناجاة لا يسمعها سواه ـ جل اسمه ـ ولحظات تدبر وتأمل ، تنجيك من شرك الحياة الغدار .

إشراقة : أنسب وقت للاسترخاء يكون عندما لا يكون لديك وقت للاسترخاء ..!!

سيدني هاريس

6. كن صاحب يد بيضاء



التلذذ بالأخذ يشترك فيه معظم البشر ، لكن التلذذ بالعطاء لا يعرفه سوى العظماء وأصحاب الأخلاق السامية السامقة .

يقول الأستاذ سيد قطب ـ رحمه الله ـ : (لقد أخذت في هذه الحياة كثيراً ، أعني : لقد أعطيت) !!.

أحيانا تصعب التفرقة بين الأخذ والعطاء ، لأنهما يعطيان مدلولاً واحداً في عالم الروح !

في كل مره أعطيت لقد أخذت ، لست أعني أن أحداً قد أعطى لي شيئاً ، إنما أعني أنني أخذت نفس الذي أعطيت ، لأن فرحتي بما أعطيت لم تكن أقل من فرحة الذين أخذوا .

إن بهجة العطاء تفوق لذة الأخذ ، فالأولى روحانية خالصة ، تتملك وجدانك وأحاسيسك ، والثانية مادية بحتة محدودة الشعور .

يقول جورج برنارد شو : (المتعة الحقيقية في الحياة ، تتأتى بأن تُصهر قوتك الذاتية في خدمة الآخرين، بدلاً من أن تتحول إلى كيان أناني يجأر بالشكوى من أن العالم لا يكرس نفسه لإسعادك)!.

فالمرء منا حينما يكون دائم العطاء ، سيتملكه بعد فترة شعور بأنه يستمد من رب العزة أحد أسمى وأروع صفاته وهي صفات (الجود والعطاء والكرم) ، وما أسعد الخالق حينما يتمثل أحد خلقه صفاته الجميلة الرائعة.

إن أحد أسرار السعادة هو أن تكون صاحب يد عليا معطاءة ، فهي الأحب والأقرب إلى الله عز وجل .

هذه اليد المعطاءة هي ـ وحدها ـ القادرة على نقلك من عالمك المادي الضيق ، إلى عالم الروح الرحب الواسع فالنفس تحب أن تكنز وتجمع ، وصعب عليها أن تجود وتنفق ، فإذا ما علمتها العطاء والجود ، كنت أحق الناس بالارتقاء والعلو والرفعة في الدنيا والآخرة صعب على عقل مادي أن يفهم معادلة العطاء السعيد ، لذا لا أجدني مبالغاً حين أجزم أن أصحاب اليد العليا هم نسيم الحياة وملائكة الإنسانية أصحاب اليد العليا هم روّاد كل زمن ، ورموز كل عصر ، يجودون بالمال إن تطلب الأمر ، ويضحون بالنفس بنفوس راضية ، ويقدمون راحة غيرهم على راحتهم وهنائهم .

تعرفهم بسيماهم ، قلوب هادئة .. و ابتسامة راضية واثقة ..

ونفوس مطمئنة مستكينة .

هم أسعد أهل الأرض ، ولهم في السماء ذكرٌ حسن .. وأجر عظيم .

إشراقـــــة : لا تنسى وأنت تعطي أن تدير ظهرك عن من تعطيه كي لا ترى حيائه عاريا أمام عينيك.

جبران خليل جبران

7. عقلك .. لا مكانك هو ما يجب أن يتغير



كثيراً ما تصيب أحدنا كبوة فيفكّر في هجر المجتمع الذي عاصر كبوته ممنياً نفسه بنجاح في مكان آخر ، أو يربط أحدهم نجاحه بتغير الظروف أو المكان ، والحقيقة أن كل هذا هراء وأن الذي يجب تغييره حقاً هو العقل الذي يعتنق هذا التصور ، فما دام عقلك معك فلن يفيدك التغيير شيء ،

توماس أديسون يقول (لن تستطيع حل مشكلة بنفس الذهن الذي أوجدها) ،

لذا يجب أن تطرد من ذهنك أن الظروف إذا ما تغيرت فستكون أكثر قدرة على الإنتاج والعطاء ، كلا بل تستطيع الإنتاج والعطاء من الآن ، وإلا فلن تستطيع أبداً ، أنا لا أنكر أن تغيير البيئة في بعض الأحيان يكون صحياً ، ولكن في معظم الأوقات يكون حجة فارغة نهرب بها من مواجهة أنفسنا ومواجهة الأمور القائمة في حياتنا.

ولقد كنت أحد من وقع أسير هذا الاعتقاد لفترة من الزمن ، كنت أعتقد خلالها أن حل مشاكلي يكمن في تغيير الواقع الذي أحياه ، والمجتمع الذي يحيط بي ، وبأنني إذا ما تغيّر الزمان والمكان سأكون أفضل حالاً وسأجد مفتاح تفوقي وسعادتي .

وعندما حدث ما كنت أرجوه أصبح وجدت نفسي وجهاً لوجه أمام واقعي الذي لم يتغير ، حينها تأكد لي أن التغيير يكمن في داخل المرء نفسه لا في الظروف التي تحيط به ، وأن المرء ما هو إلا نتاج أفكاره ومعتقداته .

يقول الفيلسوف الأيرلندي جورج برنارد شو (الذين لا يستطيعون تغيير عقولهم لا يستطيعون تغيير أي شيء).

ففي عقل الواحد منا تكمن الأفكار المتفائلة الحماسية ، والأخرى التشاؤمية السوداء ، ومن عقولنا تتولد معتقداتنا ، وينشأ سلوكنا وتصرفاتنا .

فإذا ما نحينا أمر الفشل جانباً ، وانطلقنا في طريق النجاح والارتقاء ، بدون انتظار تغيير لزمان أو مكان، فإننا سنكون فعلنا الكثير .. والكثير .

أعود وأكرر أن تغيير البيئة قد يصلح في أحيان كثيرة كعامل من عوامل النجاح ، لكننا لا يجب أن نرهن أمرنا بهذا التغيير الذي قد يأتي وقد لا نراه .

فلنغير من أفكارنا ومعتقداتنا ، نتسلح بالإيجابية والإصرار ، ونبدأ في مواجهة الحياة بصدر لا يخشى الهزيمة .

إشراقة : الضروري لتغيير إنسان هو أن تغير فكرته عن نفسه

ابراهام ماسلو

8. الشهيق المنقذ



في بعض الأوقات نفاجئ بكلمة أو عبارة قاسية موجهة إلى ذواتنا ..

وفي أحيان كثيرة تكون لدينا الرغبة في الإ ـاحة بالمائدة فوق رؤوس الجالسين ، صارخين في وجوههم أننا نستطيع رد الصفعة بأحسن منها ، والعبارة بأخت لها أكثر منها ـولاً وأشد منها تأثيراً وإيلاماً !.

فإذا ما أنفذنا تهديدنا تملك القلب حالة من الحنق ، ونفاجئ أننا على عكس ما ظننا لم ترتح أفئدتنا ، ولم يشفي غليلنا سيل الكلمات المتدفقة على من أغاظنا وأحنقنا .

لذلك ينصح علماء النفس حال غضبك من شخص أن تستدعي أحد الجنود المكلّفين بحمايتك وهو جندي أول (الشهيق المنقذ) ، والذي هو عبارة عن دفقه أوكسجين تدخل الصدر فتطفئ ناره ، وتخرج حامله معها لهب الغيظ الذي بداخلك ..

والتنفس فن يجب أن نتعلمه فأحد ـرق خفض القلق والتوتر هي أن نتعلم كيف نتنفس بشكل صحيح ، وأحد التمارين التي ينصح بها الأ ـباء كتمرين يومي هو تمرين (تنظيف الرئة) ويكون ذلك عن ـريق الإستلقاء في مكان هادئ وارتداء ملابس مريحة ، ثم وضع اليد تحت عظام الصدر ثم سحب نفس عميق من الأفق وإخراجه من الفم مع التركيز على أن يخرج من الحجاب الحاجز وليس من الرئة فقط ..

هذا التمرين عندما تتعود عليه سيمكنك استدعاؤه في حالات الغضب والغيظ ، وسيعمل عمله في تهدئتك وتلطيف جسمك !.

و لا غرابة في ذلك ..

فعندما يدخل الهواء بعمق ليصل لآخر جزء في الرئة حيث يحدث تبادل الأكسجين مع ثاني أكسيد الكربون فإن كل شيء يتغير ..

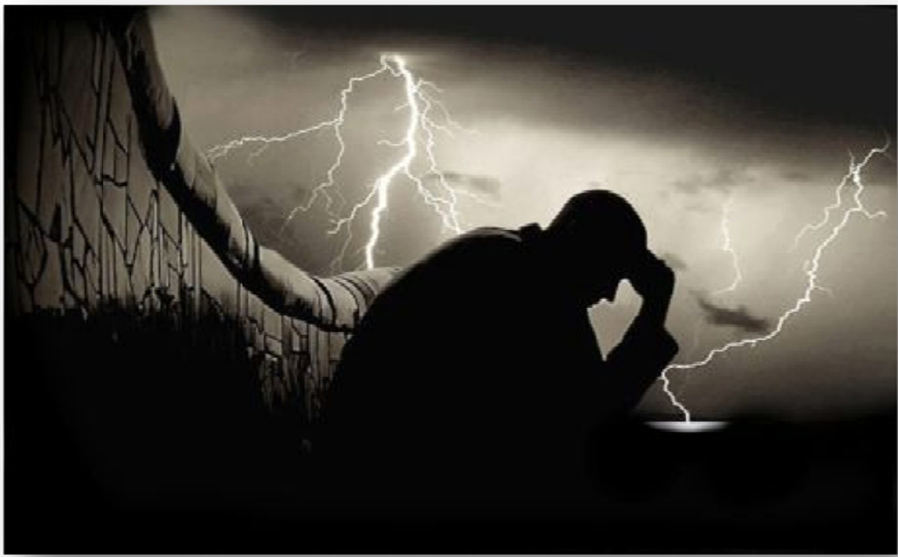
يقل معدل ضربات القلب وينخفض ضغط الدم وتتراخى العضلات ويتوقف القلق ويهدأ البال .

إن المساحة بين أن تنفذ غضبك أوتكظمه بسيطة جداً في الوقت (مقدار شهيق) ،

خطيرةٌ جداً في الأثر ، فقد تسبب غضبة كوارث ، وقد يمنع كظمك لغيظك بلاءً عظيم .

إشراقة : فكر مرتين ثم لا تقل شيء

9. لا تحمل كيس البطاطا



ذات يوم ـلب أحد الأساتذة من ـلابه أن يحضر كل منهم كيس نظيف ، وعندما نفّذوا ما أمرهم به ـالبهم بأن يضعوا في هذا الكيس ثمرة بطا ـا عن كل ذكرى سيّئة لا يريدون محوها من ذاكرتهم ، وأن يكتبوا على كل ثمرة الموقف السيئ وتاريخه. وبالفعل قام الطلاب بعمل ما أمرهم به الأستاذ ، وأصبح لدى كل منهم كيس لا بأس به ، حينها ـالبهم الأستاذ ألا يتركوا هذا الكيس أبداً ، فهو معهم في حلهم وترحالهم. نعم .. هو معهم في غرفة النوم ، والسيارة ، والسوق ، والنادي !! . وما أتعس من يحملون كماً كبيراً من الذكريات المؤلمة ، ترجموها إلى حبات بطا ـا ، أرهق كاهلهم حملها بعدما تعبت منها نفوسهم !. إن عبء حمل هذا الكيس ـيلة الوقت أوضح أمامهم العبء الروحي الذي يحملونه لذكراهم المؤلمة ، والثقل النفسي الذي تبعثه هذه الذكرى ... وصارت البطا ـا عبء مادي ثقيل فهم يهتمون بها ـول الوقت خشية نسيانها في أماكن قد تسبب لهم الحرج ، ... وبطبيعة الحال تدهورت حالة البطا ـا وأصبح لها رائحة كريهه مما جعل حملها شيء غير لطيف .

فلم يمر وقت ـويل حتى كان كل واحد منهم قد قرر أن يتخلص من كيس البطا ـا بدلاً من أن يحمله فى كل مكان يذهب إليه . إن النسيان صديقي القارئ نعمة تستحق الشكر ، ودفن السيء من الذكريات هو أفضل ما يعيننا على العيش بسلام .أما اجترار الأحزان ، واستعادة ذكرياتنا المؤلمة ، فإنه ما يفتر يؤرق عيشنا ، ويضج مضجعنا ، ويعمل عمله في هدم بنيان سعادتنا . إن حمل تجاربنا الحزينة معنا أينما حللنا لهو شيء مؤسف صعب ، والأصلح هو النسيان والتجاوز والتسامح والتغافر .. ألق عن كاهلك يا صديقي ذلك الثقل الروحي الرهيب الذي خلفته تجاربك الشخصية الغير موفقه ، ومشاريعك الفاشلة ، وعثراتك وكبواتك المختلفة . تعلم مهارة النسيان ، ونظّف أرشيف عقلك باستمرار ، لا تحتفظ فيه إلا بالجميل من الذكريات ، أما المؤلم منها ، فاقطف منه العبرة والحكمة وألقه في سلة المهملات .

إشراقة: أحب أن أنسى ، ولكن أين بائع النسيان . . .

زكي مبارك

10. كن فطناً



يقال أن فلاحاً رأى ثعباناً يرقد تحت شجرة ظليلة ، فرفع فأسه عالياً هاوياً بها على رأس الثعبان ، لكن الثعبان كان أسرع منه حركة ففزع من رقدته واستدار بقوة وعلى فحيحه وهمّ بعَضّ الفلاح الخائف . فما كان من الفلاح إلا أن قال بضعف : مهلاً أيها الثعبان ، إن قتلتني لم يفدك قتلي شيئاً ، ولكن ما رأيك أن نعقد صلحاً فلا تؤذيني ولا أؤذيك ، والله يشهد على اتفاقنا.

فقال الثعبان بعد برهة من التفكير : لا بأس أوافق على السلام وألا يؤذي أحدنا الآخر.

ويمر بعض يوم ويأتي الفلاح للثعبان الغافي ويحاول ثانية قطع رأسه غدراً وغيلةً ، فيلتف الثعبان الحذر ، والشرر يتطاير من عينيه وقد همّ بعضّ قاتله ، الذي بادر قائلاً في هوان : سامحني ونتعاهد على ألا يؤذي أحدنا الآخر. فيقول له الثعبان : قل لي كيف أُأَمِّن لك وهذا أثر فأسك محتلاً موضع رأسي !؟.

ثم يعضه عضةً يموت على إثرها .

يقول رسولنا الكريم ﷺ (المؤمن لا يلدغ من جحر مرتين) ، وتقول حكمة الأجداد : إن خدعك أحدهم مرة فأنت ـيب ، وإذا كرر خداعه فأنت أحمق .

المؤمن كيسٌ فطن ، قد يُخدع مرة لحسن ظنّه ، أو كرم ـبعه ، لكنه أبداً ليس بالغر الساذج . نصحني يوماً شيخي وأستاذي الدكتور (عمر عبدالكافي) ألا أترك حقاً لي ، أو أقبل إهانة ولو كانت بسيطة ، خشية أن تلتصق قلة الحيلة والضعف و(الدروشة) بالمنتسبين إلى الحركة الإسلامية .

أهاب بي وقتها بأن أكون المؤمن القوي المتماسك ، الشجاع الصلب ، محذرني من أن يخدعني غر ساذج ، أو يتلاعب بي مرتزقة الحياة .

وما بين حكمة الثعبان ، ونصيحة شيخي الجليل ، نتعلم يا صديقي فائدة أن نتمتع بالذكاء الحاضر ، والإدراك ، والنضج الإجتماعي ، والذي يعطينا القدرة على استيعاب التجارب السابقة والتعلم منها ، واستدعاء الحذر والانتباه تجاه كل ما يتعرض لذواتنا .

نعم نقبل الاعتذار ، ونعفو عمّن أخطأ وأساء ، لكنه عفو المقتدر الكريم ، وسماحة القوي العزيز ، والمؤمن القوي أحب عند الله من المؤمن الرّخو الضعيف .

إشـراقة : الأحمق لا يسامح ولا ينسى ، الساذج يسامح وينسى ، أما الحكيم فيسامح ولا ينسى.

توماس شاز

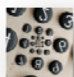
11. دوي الأرقام



الإنسان يألف النعمة ، فيرتع فيها صباح مساء غير مؤدي حق الواهب عليه من شكر وامتنان ، بل قد يزدريها جهلاً وغروراً ، وما أكثر الذين يرفلون في نعم الله ناقمين غير حامدين ، فيبخسون حق الله عليهم ، ويصيبهم بلاء الجحود والنكران .

لذا أحببت أن أتأمل معك عزيزي القارئ تلك الإحصائية التي نقلتها وكالة الأنباء الفرنسية عن السعادة، وأ ـمع منك أن تطالعها بتدبر وتأمل ، وتقف أمام أرقامها لبرهة ..

فلأرقامها دوي هائل على نفس تتفكر..



إن استيقظت هذا الصباح وأنتِ معافى في بدنك ، فأنت أسعد من مليون شخص سيموتون في الأيام المقبلة .

إن لم تُعان أبداً من الحرب والجوع والعزلة ، إذن أنت أسعد بكثير من 50000 مليون شخص في العالم .

إن كان في استطاعتكِ ممارسة شعائرك الدينية بحرية ،من دون أن تكون مُرغَم على ذلك. من دون أن يتمّ إيقافك، أو قتلك، فأنت أسعد بكثير من ثلاثة مليارات شخص في العالم.

إن كان في ثلاجتك أكل، وعلى جسدك ثوب وفوق رأسك سقف، فأنت إذن أغنى من 75% من سكان الأرض.

إن كنت تملك حساباً في البنك، أو قليلاً من المال في البيت، إذن أنت واحد من الثمانية في المئة الميسورين في هذا العالم.

أَمَا وقد تمكّنت من قراءة هذه الإحصائية، فأنت محظوظ ، لأنك لست في عِداد الملياري إنسان، الذين لا يُتقنون القراءة !

إشراقة : (رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِير)

القصص أية 24.

12. هل ستقضي عمرك في حل المشاكل !



يروى أنه في الأيام الأولى لتولي محمد الفاتح (رحمه الله) الخلافة بعد موت أبيه ، ثارت المشاكل في وجهه ، وكان صغير السن ، لم يتجاوز الثالثة والعشرين من عمره ، وظن الناس أنهم يستطيعون التلاعب به.

فبدأ الولاة في أثار المشاكل رغبة في الاستقلال فكانوا يجسّون النبض ليروا قدرة الخليفة الجديد على ضبط الأمور.

وبدأ جيران الدولة وأعدائها في الخارج يثيرون الزوابع ليرون إن كان قد حان الوقت ليقتطعوا بعض الأجزاء من الدولة العثمانية ويضموها إلى دولهم أم لا.

وبعض المشاكل أثارها ضعاف النفوس ممن يرغبون في الحصول على عطايا ومنح السلطان ، وغيرها

الكثير.

وكان السلطان يناقش هذه المسائل مع وزيره باستمرار، وفي إحدى جلسات النقاش الحامية اقترح الوزير على السلطان أن تُرتب هذه المشاكل حسب أولوياتها كي يشرع السلطان في معالجتها واحدة تلو الأخرى.

هنا قال السلطان كلمة شديدة القوة والعجب ، قال : وهل سأقضي عمري كله في حل المشاكل ، أعطوني خرائط القسطنطينية ،الحصن الذي قهر كثير من الملوك والسلا ـين ، وبدأ بالفعل في تجهيز الأمة لهذه الغاية النبيلة ، وتحقق الحلم ، وتبخرت مشاكلة الآنية أمام تيار عزمة وهدفه الكبير.

ومن هذا الموقف نتعلم أن الهدف الكبير يقضي على المشكلات الصغيرة .. والغاية النبيلة تسحق ترهات الأيام..

والعظمة تجلب معها جيشاً يأسر دناءة الهمة ، وصغر الطموح ، ومشاكل الحياة العادية.

وهذه سنية كونية ، فبقدر الطموح يهب الله القوة والقدرة ، فإذا ما ارتضى المرء منا لنفسه أن يكون كبيراً فسيهب الله له عزيمة الأبطال ، وقوة البواسل ، وستُسحق المصاعب التافهة من تلقاء نفسها تحت قدم همتك العالية.

أما الغارق في السفاسف فهمته همة فأر ، يضج نومه صدى هنا ، أو ـرقة هناك . وتأسره مصيدة تافه تحوي قطعة جبن فاسدة.

إشـــراقة : أنجز مهامك الصعبة أولاً ... أما السهل منها فسوف يتم من تلقاء نفسه...

ديل كارنيجي

13. لا تركب القطار وهو يتحرك !



أن تركب القطار وهو يتحرك ، يعني أنك قد فشلت في تنظيم وقتك ، وأنك تركض في الوقت الضائع.

جُلّ العظماء ينظمون أوقاتهم ، ويتعاملون بحزم مع مضيّعات الوقت ، وتوافه الحياة المزعجة. !

إن التسويف يشيع الفوضى في حياة المرء منا ، ويجعلنا دائماً سريعي الحركة في غير إنجاز ، كما يجعلنا أكثر توتراً.. أكثر إنشغلاً .. أقل عطاءً وإنتاجاً.

تماماً كامرء يجري ليلحق بالقطار بعدما تحرك ، قد تسقط منه حقيبة ، أو يتعثر على الرصيف ، وربما فاته القطار بعدما أنهكه التعب والإرهاق.

والفرق بين صاحبنا المتأخر ، وآخر ركب القطار في موعده وجلس في هدوء يقرأ في الجريدة وهو يتناول مشروبه المفضل ، يعود إلى القليل من التنظيم للوقت.

وما أكثر الأوقات التي تضيع منا ، لفشلنا في إدارة حياتنا بالشكل السليم.

ماذا يضير المرء منا لو اتخذ لنفسه جدولاً يكتب فيه مهامه وأولوياته ، ويرتب من خلاله أعماله والتزاماته.

ماذا يفيد المرء منا حين يسوّف ، ويعمد إلى تأجيل أعماله لأوقات أخرى لا لشيء إلا للتسويف والتأجيل، بلا سبب أو داع.

يتساءل بنيامين فرانكلين قائلاً : هل تحب الحياة ؟ إذن لا تضيع الوقت، فذلك الوقت هو ما صنعت منه الحياة.

وما أروع معادلة الحسن البصري حين ساوى(الإنسان) بأيام عمره فقال : (يا ابن آدم إنما أنت أيام فإذا ذهب يومك ذهب بعضك) .

وكان يقول : (أدركت أقواماً كانوا على أوقاتهم أشد منكم حرصاً على دراهمكم ودنانيركم) .

لا تؤجل عملاً يا صديقي فأنت بهذا تسمح لدقائق حياتك بأن تتساقط وتضيع منك.

ولا تقتل وقتك ، فأنت بهذا تقتل عمرك ، وتضيع أغلى وأثمن ما تملك في الحياة.

كن حريصاً على وقتك أكثر من حرصك على درهمك ودينارك.

وكن أول من يستقل القطار..

إشراقة : لا زلت أرى اليوم قصيراً جداً على كل الأفكار التي أود أن أفكر فيها ، وكل الطرق التي أود أن أمشي فيها ، وكل الكتب التي أود أن أقرأها ، وكل الأصدقاء الذين أود أن أراهم...

جون بوروف

14. أغلى دقائق الحياة



ما أسوء أن يعيش المرء منا في عالم يقدّس القوة على حساب الرحمة ، والمادة على حساب المشاعر ، والربح المادي على حساب الربح المعنوي ..

وما أقسى أن نعيش في مجتمع يرى اللين ضعف ، والأخلاق مثالية زائدة ، والمشاعر الإنسانية ثغرة يجب معالجتها .

إن أرواحنا يا صديقي أصبحت في أشد الحاجة إلى من يخفف عنها غربتها ووحشتها ، ويتفهم إحتياجها ومطلبها .

إن أرواحنا في هذا الزمن صارت عطشى على الدوام !! .

وتالله لا يروي ظمئها شيء كقطرات الإيمان ، ولن يحيي ذبولها سوى العيش في معية الله والشعور الدائم به .

هذا الإيمان الذي يولد لدينا روح المبادرة والمقاومة والإصرار ، الذي ينير لنا البصيرة والبصر ، ويوفر لنا تفسيراً أعمق لأسرار الحياة وحكمة القضاء والقدر .

ولذة الإيمان يا صديقي لا تتأتى سوى بالتّعبد الصادق ، والتّفكر في نعم الله وحكمته الظاهرة في كل

شيء حولنا.

في سرعة الحياة توقف فجأة أخي الكريم ، وتابع قطرات الماء التي تتساقط من كفيك من أثر الوضوء ، توقف كي ترحل بداخلك قليلاً وتعترف بضعفك واحتياجك إلى خالقك.

لا تسمح للحياة السريعة أن تسرق منك لحظات التعبد والطاعة ، لا تسمح لها بأن تجعل من صلاتك روتيناً تؤديه في وقت معين بلا روح أو وعي.

هذه اللحظات التي تأبى على التفريط فيها هي زادك الذي تواجه به الحياة بقسوتها وشدتها و غيانها .. اللحظات التي تختلي بها بذاتك لتُقيم فيها نفسك ، وتنظف فيها روحك من شوائب الحياة هي أغلى دقائق الحياة .. وأهمها.

إشراقة : الحياة لولا الإيمان لغزٌ لايفهم معناه . . مصطفى السباعي

15. لا تأكل نفسك



يقول جون جوزيف : قرحة المعدة لا تأتي مما تأكله ، بل مما يأكلك.

إنه القلق والاكتئاب والهم والحزن هم ما يأكلون المرء منا يا صديقي !.

فالقلق يسبب توتر الأعصاب واعتلال المزاج .. وتوتر الأعصاب يحول العصارة الهاضمة في المعدة إلى عصارات سامة تنهش جدرانها فتصيبها بالقرحة ، وكثيراً من الأ باء يُرجع بعض الأمراض كالسكر وبعض أمراض القلب وبعض أمراض المخ إلى القلق والاكتئاب والخوف من المجهول.

إن أكثر الأخطاء التي نرتكبها في حق أنفسنا هي أن نُسلّم هذه النفس إلى القلق والإكتئاب ومشاعر الإخفاق والإحباط.

كثيرٌ منّا يقفون مكتوفي اليد أمام أول عقبة تعترض طريقهم ، فيُسيلّون الدمع مدراراً ، ويكتنفهم الحزن والألم ، وكأنهم ينتقمون من أنفسهم بالهم والأرق والاكتئاب.

وبالرغم من أن عجلة الحياة تدور .. إلا أننا كثيراً ما نقف عند لحظات التعاسة والشقاء ، ولا نعبّرها إلى أيام السعادة والهناء ..

نأخذ نصيبنا من الألم كاملاً ولا نصبر حتى ننال حظنا من السعادة .. ونأكل أنفسنا في شراهة عجيبة !.

كل البشر يواجهون مشاكل وعراقيل ، لكن تعاملهم مع هذه المشاكل هو الذي يحدد معدن الرجال ، وعمق نضجهم.

إن مما يروى من حكم الأولين أن (لا تغضب من شيء لا تستطيع تغييره) .

إن عقبات الحياة لا يجب أن نقابلها بضيق وقلق ، بل نأخذها على أنها دروس نتعلم منها.

لقد طبقت هذا الأمر في حياتي وهالني حجم الفوائد التي تعود عليّ منه ، فكل تجربة غير موفقة هي درس ، وأي خسارة يجب أن نأخذها على أنها مصل يقوينا ضد أزمات الحياة.

ودروس الحياة يا صديقي ليست بالمجان ، لذا فلا تتأفف وتحزن حينما تدفع تكاليف تلك الدروس ، بل كن واعياً نبيهاً ، وتقبل عن طيب نفس أن تدفع الضرائب نظير ما أخذت وتعلمت.

وليكن ثأرك الحقيقي من ملمات الحياة ومشكلاتها هو النجاح الكاسح ، فلا ترضى بسواه بديلاً ، ليكن ردك على الخسائر بتكرار المحاولة وعدم اليأس.

أما البكاء والقلق والخوف فتلك بضاعة قليلي الحيلة والضعفاء ، اتركها لهم .. و لينعموا بها.

إشراقة : لا شئ يصيرنا عظماء مثل الألم العظيم ... أحمد أمين

16. التقارب المدروس



يُحكى أنه كان هناك مجموعة من القنافذ تعاني البرد الشديد ، فاقتربت من بعضها وتلاصقت معاً في شيء من الدفء ، لكن أشواكها المدببة آذتها ، فابتعدت عن بعضها فأوجعها البرد القارص ، فاحتارت ما بين ألم الشوك والتلاصق ، وعذاب البرد ، ووجدوا في النهاية أن الحل الأمثل هو التقارب المدروس !.

بحيث يتحقق الدفء والأمان مع أقل قدر من الألم ووخز الأشواك .. فاقتربت لكنها لم تقترب الاقتراب المؤلم ..

وابتعدت لكنها لم تبتعد الابتعاد الذي يحطم أمنها وراحتها ..

وهكذا يجب أن يفعل السائر في دنيا الناس !.

فالناس كالقنافذ يحيط بهم نوع من الشوك الغير منظور ، يصيب كل من ينخرط معهم بغير حساب ، ويتفاعل معهم بغير انضباط.

لذا وجب علينا تعلم تلك الحكمة من القنافذ الحكيمة ، فنقترب من الآخرين اقتراب من يطلب الدفء ويعطيه ، ونكون في نفس الوقت منتبهين إلى عدم الإقتراب الشديد حتى لا ينغرس شوكهم

فينا .

نعم الواحد منا بحاجة إلى أصدقاء حميميون يبثهم أفراحه وأتراحه ، يسعد بقربهم ويفرغ في آذانهم همومه حينا . .

و طموحاته وأحلامه حينا آخر.

لا بأس في هذا . . في أن يكون لك صفوة من الأصدقاء المقربين.

لكن بشكل عام ، يجب ـ لكي نعيش في سعادة ـ أن نحذر الإقتراب الشديد والانخراط الغير مدروس مع الآخرين ، فهذا قد يعود علينا بآلام وهموم نحن في غنى عنها . .

وتذكر دائما حكمة القنافذ .

إشراقة : الأصدقاء ثلاث طبقات : طبقة كالغذاء لا نستغني عنه ، و طبقة كالدواء لا نحتاج إليه إلا أحياناً ، و طبقة كالداء لا نحتاج إليه أبداً ...

17. اخطفه قبل أن يخطفك



من تقاليد البحارة القدماء أنهم إذا وجدوا حوتاً كانوا يلقون له قارباً فارغاً ليشغلوه به ، حتى إذا استولى هذا القارب الفارغ على تركيزه واهتمامه اصطادوه على حين غفلة منه .. بيسر وسهولة.

وهذه الطريقة الفريدة ينصحك بها اليوم علماء النفس وأنت تواجه حيتان الهموم والآلام والأحزان !.

إنهم ينصحون المرء منا بدلاً من أن ينتظر حوت القلق أن يحاصره ، ويضيع من عمره ردحاً في مجابهته ومحاولة إبعاده عنه ، أن يبادره بإلقاء قارب يأخذه بعيداً .. بعيداً ، ولا يجد معه حلاً ناجحاً .

وأحد أهم هذه القوارب هو قارب الإيمان بالله ، التسليم بالقضاء والقدر ، والثقة بموعد الله وإحسان الظن به.

فأي من هذه القوارب كفء بأن تأخذ حوت القلق أو الحزن أو الخوف إلى ما لا نهاية ، وتترك كي تستمتع بالراحة والسكينة النفسية.

هيا يا صديقي امتلك قارباً أو أكثر من قوارب النجاة ..

وابدء من الآن في مضاحكة الأيام حتى وإن عبست في وجهك ..

وشاكسها إذا خاصمتك .. ولوّح لها بكفك إذا أدارت وجهها عنك .. اصطادها بصبرك وحلمك وإيمانك بأن النصر مع الصبر ..

أخبرها أن مع العسر يسر قبل أن تغرس فيك أسنانها المؤلمة .

واعلم أن في الحياة حيتان كثيرة ، ولديك من القوارب الفارغة ما يؤهلك لمغالبتها ، بشرط أن تدرك جيداً سر اللعبة ، وألا تلقي لها بجسمك بدلاً من أن تعطيها قارباً فارغاً تتلهى به .

إشراقه : تجارب الحياة هي التي تحدد عمر الإنسان ، مثل الحلقات السنوية التي تحدد عمر الشجرة .

هوبيفر

18. راقبهم تغنم



أحد أهم مدارس الحياة ، مدرسة مراقبة الآخرين !.

إن التأمل في أحوال الناس لغنيمة النبهاء وفائدة لأصحاب العقول الناضجة.

لماذا تميز هذا ..؟! ، ولماذا فشل ذاك ..؟! ، لماذا فلان محبوب ، ولماذا الآخر غير مرحب به ؟

كلها أسئلة تنير لك الطريق .

وتتبع خطوات النجاح أو الفشل كفيل بأن يعلمنا الكثير من أسرار الحياة ، خاصة إذا علمنا أن خطوات النجاح والفشل ثابتة ومكررة . وأن للحياة نواميس ومعادلات كونية ، لا تحابي أحد ، أو تتغير إرضاء لأي كائن كان .

وهذه الطريقة قد أفادت كثير من العباقرة والعظماء ، فتتبعوا الأثر ، وحاكوا الناجحين حتى صاروا معهم .

ما زال يدأب في التاريخ يكتبه حتى غداً اليوم في التاريخ مكتوباً.

ولقد توقفت أمام السؤال الذي وجه إلى مهاتير محمد رئيس وزراء ماليزيا ، والذي صنع نهضة شاملة في بلاده خلال زمن قياسي ، عن الطريقة التي استخدمها في إحداث هذه النهضة والذي أجاب عنه بـ : (لا شيء ، إنها المراقبة والتسجيل ! ..

فقط كان معي دفتراً صغيراً في جيبي ، وكلما ذهبت إلى مكان فيه شيء أعجبني كنت أكتب ملاحظاتي عنه في هذا الدفتر ، فإذا قيل لي مثلاً وأنا أزور سنغافورة أن فيها ثاني أكبر مطار في العالم أكتب في دفتري كيف بنوه ، وإذا أخبروني وأنا أزور اليابان أن فيها ثاني أكبر مصنع سيارات في العالم كتبت هذا .. وأنا على يقين من أن بلادي سيكون فيها أكبر مطار .. وأ ـول نا ـحة سحاب .. وأفضل ـرق ، إننا وإن كنا لم نصل إلى أن نكون الأوائل في كل شيء حتى الآن ، إلا أننا اقتربنا إلى حد كبير من ذلك) .

إن هذا العبقري تتبع مدرسة المراقبة ، وتسجيل الملاحظات ، فعادت عليه وعلى و ـنه بفائدة كبيرة .

وفي كتابه (كيف تصبح ثرياً بطريقتك الخاصة) يرى بريان تراسي - الكاتب والمحاضر الأبرز في مجال تنمية الشخصية - أن تقليد الأفضل في المجال الذي تخصت فيه أمر بالغ الأهمية ، وينصح المرء بأن يبحث عن الأفراد الناجحين من حيث الطرق التي يستخدمونها في التفكير والأداء ثم محاكاتهم .

ويؤكد أن هذا السلوك سمة رئيسية من سمات الناجحين والمتفوقين في دنيا الأعمال .

هناك فئة من البشر لا تتعلم حتى تذوق ألم التجربة ، وهناك فئة أخرى أشد ذكاء يتعلمون من صروف الدهر وتقلباته وحوادثه التي يرونها في كل ركن وزاوية من أركان وزوايا هذا العالم .

أضف إلى ذلك فائدة عظيمة وهي أن مهارة مراقبة الآخرين والتعلم من تجاربهم وحياتهم ، تخلق لدينا احتراماً للآخر ، وتقديراً لكل البشر .

إن صائد الحكمة يعلم جيداً مقدار الصغير والكبير ، ولا يستصغر كائناً فربما أجرى الله الحكمة على لسانه وألهمه التوفيق والسداد وحرم منه من هم ملء السمع والبصر .

هل المراقبة والمحاكاة تعني التقليد الأعمى ؟ . سؤال أملاه الاستطراد والإجابة عنه بـ لا .

الحكماء من يلتقطون الحكمة ويحاكوا العظماء بدون أن ينغمسوا في شخصياتهم انغماسا يُذهب هويتهم ، أو يتعدى من قريب أو بعيد على استقلالهم .

الذكي هو من يستفيد من ثبوت خطوات النجاح ، والنواميس التي لا تتغير ، في التقاط الجميل والتعلم منه ، وصيد الجيد ومحاكاته .

والسعيد من اتعظ بغيره ..

إشراقة : التفكير من أكثر الأعمال صعوبة ... ولذلك فإن القليلين يقومون به ...

هنري فورد

19. عيب الزمان



نسمع كل يوم من ينعي هذا الزمان السيء ، الذي أصبحت فيه الشيا ـين هي المسيطرة على كل شيء ، ولم يعد فيه مكاناً للطيبين والشرفاء .

ونجعل من الشكوى والتذمر ذريعة نقتل بها الحماسة والخير في نفوسنا .

إن في البشر عادة غريبة في صبغ الأمور بصبغة سوداوية عجيبة .. هل تراني أبالغ ؟.

إذن إليك ما قيل من قبل :

(الأ ـفال اليوم صارو شيا ـين لا يجدي معهم شيئ) أرسطو قبل آلآف السنين .

(ذهب الذين يعاش في أكنافهم) الشاعر الجاهلي لبيد .

(اسكتي يا فلانة فقد ضاعت الأمانة) رجل من أهل مكة بعد الهجرة .

(بطن الأرض اليوم خير من ظهرها) يوم غزوة بدر .

ولقد عثر العلماء على نصوص أدبية من العصر الروماني تنعي على الناس أخلاقهم التي تدهورت وفساد الذمم الذي استشرى .. وتدين ظاهرة الانتحار ضيقاً بالحياة !.

و سر في الأرض يا صديقي ضارباً ـولها وعرضها ، فلن تجد سوى الشكوى قاسم مشترك بين كل البشر ، وستردد مع الشاعر حائراً :

كل من ألقاه يشكو دهره ليت شعري هذه الدنيا لمن !

ولله در الشافعي حين لخّص المأساة ببيت شعر قال فيه :

نعيب زماننا والعيب فينا .. وما لزماننا عيب سوانا

ونهجو ذا الزمان بغير ذنب .. ولو نطق الزمان لنا هجانا

إن للبشر عيوب ومميزات ، ومكائد وتضحيات ، وأياد بيضاء وشراك خادعة . لكننا نستسهل الشكوى ، ونحترف التذمر والسخط ، كي نهرب من تعب مواجهة الأمر الواقع بواقعية ، والتعامل الإيجابي معه ، والكد والكدح في سبيل إصلاح ما يحتاج لإصلاح .

نصيحتي لك أخي أن تدع التذمر والشكوى جانباً ، وتنطلق بعزم لتضع أمور حياتك في نصابها ، لا تنظر للناس على أنهم شيا ـين فتكون مثلهم ، ولا ملائكة فتصطدم بغير ذلك ، ولكن فيهم من يسير في موكب الشيا ـين ، ومن يحلق مع أسراب الملائكة .

فلا تسب الزمان ، ولا تنعي الدهر لكونك قابلت أحد شيا ـين الإنس ، بل تخط الكبوة ، واعبر المرحلة ، واغنم درس الحياة التي لقنتك إياه ..

وبهذا لا تمل راحة البال من زيارتك أبداً ..

إشراقة : لو أننا عدنا قرونًا إلى الوراء ، وجُلنا العالم بطوله وعرضه ، لما رأينا أهل أي زمان راضين عن زمانهم د . عبدالكريم بكار

20. نفثة الثعبان



قرر أحد الثعابين يوماً أن يتوب ويكف عن إيذاء الناس وترويعهم ، فذهب إلى راهب يستفتيه فيما يفعل ، فقال له الراهب : إنتحي من الأرض مكاناً معزولاً ، واكتفي من الطعام النزر اليسير .

ففعل الثعبان ما أُمر به ، لكن قض مضجعة أن بعض الصبية كانو يذهبون إليه ويرمونه بالحجارة ، وعندما يجدون منه عدم مقاومة كانو يزيدون في إيذائه ،

فذهب إلى الراهب يشكو إليه حاله ، فقال له الراهب : انفث في الهواء نفثة كل أسبوع ليعلم هؤلاء الصبية أنك تستطيع رد العدوان إذا أردت .

فعمل بالنصيحة وابتعد عنه الصبية .. و عاش بعدها مستريحاً .

كثيرٌ من الناس قارئي الحبيب يغرنّهم الحلم ، ويغريهم الرفق والطيبة بالعدوان والإيذاء ،

وكلما زاد المرء في حلمه زاد المعتدي في عدوانه ، وقد يخيّل إليه أن عدم رد العدوان هو ضعف واستكانة وقلة حيلة .

هنا يأتي دور الثعبان ونفثته التي تخبر من غره حلم الحليم ، أن اليد التي لا تبطش قد ألجمها الأدب لا الضعف ، واللسان العف استمد عفته من حسن الخلق لا من ضعف المنطق وقلة الحيلة .

وأن مهانة المسيء هي التي منعتنا من مجاراته لا الرهبة منه أو خشيته .

إن لنفثة الثعبان في زماننا هذا قيمة ..

وإظهار العصا بين الحين والآخر كفيل بإعلام الجهلاء أن أصحاب الضمائر الحية ، أقوياء ، أشداء ، قادرين على الحفاظ على حقوقهم وخصوصياتهم .

نعم قد نعفو عمن أخطاء فينا مرة أو أكثر ، وقد نتغاضى عن الإساءة فترة ، لكن أن يكون هذا مطية لتضييع كرامتنا ومهابتنا ، فهذا ما لا يرضاه عقل أو منطق .. أو دين .

إشراقة : في أدب العرب أن من أمن العقوبة أساء الأدب .

21. امتلك حلما



لكل منا حلم يراوده بين الفينة والأخرى، فمنا من يحلم ببيت واسع، ومنا من يطمح في سيارة حديثة ، ومنا من يشتهي شهادة علمية أو تأسيس شركة ناجحة.

وما أجمل الأحلام حينما نجعلها وقوداً لحياتنا ، ودافعاً نحو التقدم والريادة والرقي .

وكي تصبح أحلامنا حقيقية ، هناك خطوات عملية يجب الأخذ بها ، لكنني هاهنا أذكر نصيحة يوصينا بها علماء النفس !.

فهم ينصحون بأن يضع كل امرؤ منا حلمه أمامه !.

أن تضع صورة للبيت أو السيارة أو المشروع المنشود أمام عينيك .. تعلقها على جدران غرفتك أو أمام جهاز الكومبيوتر الخاص بك أو حتى على المرآه التي تنظر إليها صباح كل يوم .

ويؤكدون على أهمية أن تكتب أحلامك وتجعلها أمام ناظريك على الدوام ! . ويفسّرون ذلك بأن العقل البا ـن يتعامل مع الصور الحقيقية أو المتخيلة بشكل أوضح ، ورسمك أو كتابتك لهدفك والنظر إليه

باستمرار يحفّز العقل البا ـن على تنشيط وتذكير الذهن بهذا الهدف على الدوام ، حيث أننا وفي زحمة الأحداث اليومية قد نجنح بعيداً عن حلمنا ، وننسي في معترك الحياة أهدافنا لبعض الوقت ، لكن إذا ما وضعنا هذا الهدف أمامنا مكتوباً أو مرسوماً نكون متأهبين لإشعال جذوة الحماسة إذا ما انطفأت، وتذكير العقل بأولوياته ، ومهامه الرئيسية .

وجل الأشياء العظيمة ، كانت يومًا ما مجرد أحلام في أذهان أصحابها .

ودعني أعود معك بالزمن إلى الوراء لنراقب دخول إثنين من العبيد السود إلى مصر ،

ودعونا نقترب لنسمع الأول وهو يقول للثاني : ما حلمك ونحن نقف في سوق النخاسة ننتظر من يشترينا؟.

فقال له الثاني : حلمي أن أباع إلى ـباخ لآكل ما شئت متى شئت . وأنت ما حلمك ؟

فقال له الأول : حلمي أن أملك هذه البلاد فأكون ملكها المتوج ، وصاحب الكلمة العليا فيها .

فقهقة الثاني ساخراً ، وأقبل السادة يثمنون العبيد ، وبيع كل منهما إلى سيده ، وافترقا .

ولنترك كتب التاريخ تتحدث ، وتحديدا الموضع الخاص بالملك كافور الاخشيدي .

نعم .. إن العبد الذي تمنى أن يحكم البلاد صار ملكاً قوياً ، حكم مصر وصار علامة بارزة فيها ، حتى أن الفا ـميين متى فكروا في غزو مصر وتذكروا كافور قالوا ‹ لن نستطيع فتح مصر قبل زوال الحجر الأسود › يعنون كافورا .

وكان من عدله أن الأغنياء متى أخرجوا زكاة مالهم لم يجدوا من يأخذها منهم .

أما كيف حدث هذا فأترك لكم كتب التاريخ تبحثون فيها عن الطريقة ، لكنني أتوقف على غايته و ـموحه ، وكيف أنه كان يحلم ، ويرى حلمه ماثلاً أمامه .

ولا تسألوني عن صاحبه الذي حلم بأن يكون ـباخاً فلم تذكر لنا كتب التاريخ قصته ، ولم تأبه به .

قصة أخرى لقوة الاحلام يرويها الكاتب الأميركي (ستيف تشاندلر) أنه ذهب لمقابلة شخص يدعى (أرلوند شوارزنجر) في عام 1976 بحكم عمله الصحفي ،

لم يكن وقتها أحد يعرف من هو (ارلوند) ، فهو رياضي سابق ، وقد قام ببطولة فيلم سينمائي لكنه لم يحقق أي نجاح يذكر ، يقول (تشاندلر) : كان أكثر ما يعلق بالذهن من ذلك اليوم تلك الساعة التي قضيناها في تناول الغداء، حيث أخرجت كراستي وأخذت أسأل أسئلة المقال وأثناء الطعام وفي لحظة معينة سألته بشكل عارض " أما وقد اعتزلت رياضة كمال الأجسام"،

ما الذي تنوي فعله بعد ذلك ؟

فما كان منه إلا أن أجابني بصوت هادئ كما لو كان يخبرني عن بعض من خطط سفرياته العادية، وقال لي " إنني أنوي أن أكون النجم رقم واحد في هوليود ".

يقول (تشاندلر) : ففاجئني حديثه الذي ليس له على أرض الواقع جذور ، فجسمه - وقتها - ضخم ، لهجته نمساوية ،فيلمه الأول لم ينجح ، فحاولت أن أخفي صدمتي وأنا أقول له : (وهل لديك خطط معينة للوصول لهذا الهدف ؟) .

فأجابني قائلاً : (بنفس الأسلوب الذي كنت أتبعه في كمال الأجسام وهو أن أتخيل الصورة التي أريد أن أكونها ثم أعيش هذه الصورة كما لو كانت واقعاً) .

وقد أصبح (أرلوند) بالفعل رقم (1) في هوليود ، والآن اتجه للسياسة ليكون حاكم على ولاية كاليفورنيا الأمريكية ، وأسلوبه كما يقول (تخيل الحلم) .

في إحدى اجتماعات إدارة شركة ديزني ، قامت إحدى الحاضرات وقالت في تأثر ، ليت والت ديزني حي بيننا اليوم ليرى إنجازاته الهائلة ،

فرد عليها أحد الجالسين ، لقد رأى ديزني هذا بالفعل قبل أن يشرع فيه ، وإلا ما أصبح حقيقة قائمة اليوم .

لقد رأى أديسون المصباح .. والأخوان رايت الطائرة ، وهنري فورد السيارة ، قبل أن يشرع أي منهم في خطوة واحدة !.

بل لم يحركهم أو يحفزهم سوى هذا الحلم الذي أضج مضجعهم وأهاج بداخلهم ـ وفان الطموح الجارف .

ارسم حلمك يا صديقي ..

لوّنه .. اصنع منه مقاساً كبيراً لجدار غرفتك ..

ونسخة صغيرة لمكتبك .. أكتبه على المرآة كي تراه صباحاً ..

وأعلى فراشك كي يلقي عليك تحية المساء قبل أن تنام ..

والأحلام مقيدة بهمم أصحابها ..

إشراقة : الخيال الجيد لا يُستخدم للهروب من الواقع وإنما لخلقه ..

كولين ويلسون

22. إفتح مخك



عبارة أسمعها وأنا ـفل صغير من أبي .. ومدرسي .. وأصدقائي ، كلما واجهني امتحان أو أمر يحتاج إلى تفكير و تمحيص .

لم تكن تلك الجملة تتكئ على قاعدة علمية أو معلومة معتمدة آنذاك ، بل كانت عبارة بديهية تخرج عفو الخا ـر ... أو هكذا كنت أظن حتى وقت قريب !.

فمنذ سنوات وأنا أتابع أساتذة الإدارة وهم يطالبوننا بجلسات (التفكير المفتوح) !.

و(التفكير المفتوح أشبه بتمرين يعتمد على قاعدة وهي) : (فكّر واكتب أفكارك ، واحذر فلا أفكار غبية أو تافهة أو سخيفة أو خيالية).

والأمر ببسا ـة هي أنه عندما تواجهك مشكلة تريد حلّها ، أو هدفاً تود تحقيقه أن تأتي بورقة وتكتب أعلاها مشكلتك أو هدفك ، ثم تدوّن وخلال مدة محددة أكثر من 15 فكرة لهذه المشكلة أو الهدف . كل ما يخطر على بالك أكتبه ، وكما قلنا لا تغفل أي فكرة أو ـ ريقة بحجة أنها (سخيفة) أو خيالية ، أو غبية. أكتب ما لديك وبلا إبطاء ، خلال 5 أيام سيكون لديك عشرات الأفكار ، منها الغريب ومنها المضحك ومنها الخيالي .

وستجد فيها كذلك المبدع والمبهر والجميل ، عندها تستطيع وضع دائرة حول الجيّد من الأفكار ، وتجاهل ما لا يتناسب معك .

الجميل في هذه الطريقة أنها تخرج بك خارج المألوف ، وتعمل على تنشيط جانب مخك الأيمن ، وتساعدك على وطء أراضٍ جديدة بداخلك لم تطأها من قبل .

كذلك حلقات (التفكير المفتوح) الجماعية مفيدةً جداً إذا ما واجهت الشركة التي تعمل بها مشكلة ما ، أحد الأشخاص يدير اللقاء ويمسك ورقة ، وكل شخص يقول فكرة ، يا حبذا لو شمل الاجتماع كل أفراد الشركة ، كلُ فرد يُخرج ما لديه ، بلا تقيد ولا تحفظ .

فلا يوجد أفكار تافهة أو سخيفة أو غبية كما قلنا من قبل .

يمكنك استخدامها كذلك مع شريك عمرك . .

وأصدقائك . . وأفراد عائلتك .

وستجد الأمر ممتعاً . . ومفيداً جداً . . فقط (افتح مخك) !.

إشراقة : العقل الإنساني كالمظلة... يعمل افضل وهو مفتوح ...

والتر جروبيوس

23. الناس كالسلحفاه



يحكى أن أحد الأ ـفال كان لديه سلحفاة يطعمها ويلعب معها ، وفي إحدى ليال الشتاء الباردة جاء الطفل لسلحفاته العزيزة فوجدها قد دخلت في غلافها الصلب ـلبا للدفء .

فحاول أن يخرجها فأبت .. ضربها بالعصا فلم تأبه به .. صرخ فيها فزادت تمنعاً .

فدخل عليه أبوه وهو غاضب حانق وقال له : ماذا بك يا بني ؟

فحكى له مشكلته مع السلحفاة ، فابتسم الأب وقال له دعها وتعال معي .

ثم أشعل الأب المدفئة وجلس بجوارها هو والابن يتحدثان ..

ورويداً رويداً وإذ بالسلحفاة تقترب منهم ـالبة الدفء .

فابتسم الأب لطفله وقال : يا بني الناس كالسلحفاة إن أردتهم أن ينزلوا عند رأيك فأدفئهم بعطفك ، ولا تكرههم على فعل ما تريد بعصاك .

وهذه إحدى أسرار الشخصيات الساحرة المؤثرة في الحياة ، فهم يدفعون الناس إلى حبهم وتقديرهم ومن

ثم ـاعتهم عبر إعطائهم من دفء قلوبهم ومشاعرهم الكثير والكثير .

المثل الإنجليزي يقول (قد تستطيع أن تجبر الحصان أن يذهب للنهر ، لكنك أبداً لن تستطيع أن تجبره أن يشرب منه) .

كذلك البشر يا صديقي ، يمكنك إرهابهم وإخافتهم بسطوة أو مُلك ، لكنك أبداً لن تستطيع أن تسكن في قلوبهم إلا بدفء مشاعرك ، وصفاء قلبك ، ونقاء روحك .

رسولنا ﷺ يخبر الطامح لكسب قلوب الناس بأهمية المشاعر والأحاسيس ،

فيقول ﷺ : (إنكم لن تسعوا الناس بأموالكم ولكن يسعهم منكم بسط الوجه وحسن الخلق) .

قلبك هو المغنا ـيس الذي يجذب الناس ، فلا تدع بينه وبين قلب من تحب حائلاً

وتذكر أن الناس كالسلحفاة .. تبحث عن الدفء.

اشراقة : حتى الصداقة تحتاج إلى موهبة كي تحافظ عليها .

24. الطيور المهاجرة



ألم تسأل نفسك يوماً وأنت تنظر للسماء لماذا تهاجر الطيور على شكل .. 7 ؟!

ما أكثر الأشياء التي ألفناها ولم نعرف لها سبباً !.

العلم يخبرنا إلى أن كل ير عندما يضرب بجناحيه يعطي رفعة إلى أعلى للطائر الذي يليه مباشرة ، وعلى ذلك فإن الطيران على شكل الرقم 7 يمكن سرب الطيور من أن يقطع مسافة إضافية قد تصل إلى ضعف المسافة التي يمكن أن يقطعها فيما لو اركل ائر بمفرده !.

وإذا ما خرج أحد الطيور عن مسار الرقم 7 فإنه يواجه فجأة بسحب الجاذبية وشدةمقاومة الهواء ، لذلك فإنه سرعان ما يرجع إلى السرب ليستفيد من القوة والحمايةالتي تمنحها إياه المجموعة .

سبحان الله حتى الطيور عرفت أن العمل الجماعي له أولوية ،

وأن التعاون يخلق قوة ويوفر في الوقت والجهد والإمكانات .

ستفن كوفي يقول (الكل أكبر من مجموع أجزاءه ، لأن نتاج العمل من أجل المجموع سيكون أكبر وأكثر من مجرد حاصل جمع نتاج أعضاءه.فمن خلال التعاون الخلاّق يصبح 1+1=4 أو 7 وربما 1500 !!).

والمؤمن ضعيف بنفسه قويّ بإخوانه ، ولقد دلّت التجربة على أن الفتور والسأم يزور الفرادى ، أكثر مما يزور المجموعات ، وأن همة المجموعة أكبر وأكثر استقراراً من همة الفرد.

ومهما آذاك الناس ، فلن تُعدم صديق وأخلاّء مخلصين ، ترتمي في كنفهم ، تتناصحون ، وتتعاهدون على العطاء والخير .

وفي بيتك ليكن عملك جماعياً ، فبدلاً من أن تصلي وحدك نادي زوجتك وأبناءك ، شجعا بعضكما إن غركم دفء الكسل ولذة القعود ،

اجعل من أسرتك فريق فعّال لكم مشاريعكم الخاصة البسيطة (سواء مادية أو دعوية أو ثقافية) ، اقرؤو سوياً كتاب وناقشوه ، راجعوا الورد القراءني ، اشتركوا في نشاط رياضي.

حاول دائماً يا صديقي أن تجنح إلى جماعة تأخذ بيدك للخير ، ولا تسلمك إلى الكسل والفتور وقلة الحماسة .. وحلق مع الطير في جماعة .

إشـــــراقة : قد يكون المرء وحده أحمق أحياناً ... ولكن لا حماقة تغلب العمل الجماعي...

مارك توااين

25. هز ظهرك وارتفع



ذات يوم والفلاح عائد إلى بيته ، بعد يوم حافل بالعمل ، وحصانه يمشي بجواره وعلى ظهره شيئاً من ثمر أرضه ، وإذا بالحصان يفزع فجأة ويركض نحو بئر عميقة ويسقط فيها ، أسرع الفلاح ليطالع فرسه الذي يئن في البئر والهلع يملؤ جنانه ، فكّر الفلاح في حيلة يخرج بها حصانه ،

فأعيته الحيلة ، فقرر بعد مهلة من التردد أن يترك الحصان في البئر ، بل لقد اهتدى إلى ما هو أبعد من ذلك ، فالبئر جافة ، وقد يؤذى منها فلاح آخر ويسقط فيها إحدى حيواناته ، فلِمَ لا ينادي جيرانه من الفلاحين ويردم البئر ، ويكون بذلك دفن الحصان بدلاً من أن تفوح رائحته النتنة بعد موته ، وفي نفس

الوقت تخلّص من تلك البئر التي لا فائدة منها.

وهكذا نادى المزارع جيرانه ، و ـلب منهم المساعدة في ردم البئر ، وأخبرهم بمراده من ردمه والفائدة المرجوة من ذلك فوافقوه .. وبدأو العمل .

وما هو إلا وقت قليلاً إلا وبدأ التراب ينهال على ظهر الحصان القابع في البئر بلا حيله .

لم يمر وقت ـويل حتى أدرك الحصان حقيقة ما يجري ، وأيقن أنه هالك لا محالة فارتفع صهيله في فزع وخوف ، لكنه تأكد أن القوم قد أبرموا أمرهم ولن يعودوا فيه ، حينها قرر أن يدبر أمراً هو الآخر !! .

وبينما القوم مستمرون في إلقاء الأتربة في البئر بلا توقف ، وإذا بصوت الحصن ينقطع تماماً ، فلا عويل ولا صراخ ، ولا صهيل ألم وخوف . فقرر المزارعون بعد فترة أن يتوقفوا ليلقوا نظرة على الحصان الذي اختفى صهيله تماما ، وحينها رأى القوم مشهداً عجيباً !! .

فحينما كان المزارع ورفاقه منهمكون بإلقاء التراب على الحصان ، كان الحصان مشغولاً بهز ظهره كلما سقطت عليه الأتربة ، فيلقيها أرضاً ويرتفع بمقدار سنتيمترات إلى الأعلى .

واستمر الحال على هذا المنوال ، هذا يرمي بالأتربة والأوساخ ، وذاك يلقيها من فوق ظهره ويرتفع فوقها ، ورويداً رويداً وجد الجميع الحصان وقد أصبح قريباً من النور ،

وبدلاً من أن تغرقه القاذورات وتدفنه ، اتخذها مسوغاً ليرتفع فوقها وينهض من خلالها ، إلى أن صار حراً، والفضل يعود إلى ما كان يظنه شراً خالصاً ! .

ولك يا صديقي أتوجه بخا ـرة ، فكم نحن بحاجة إلى أن نهز ظهورنا لنُسقط مشاكل الأيام ، ونريح الظهر من عبء حمل يوجعه .

الأيام ما تفتر تلقي على ظهورنا بمشكلات وأوجاع لا عد لها ولا حصر ، ويكون الحل الوحيد حيال تلك المصائب التي تنهال على ظهورنا هو هز الظهر والارتفاع فوقها .

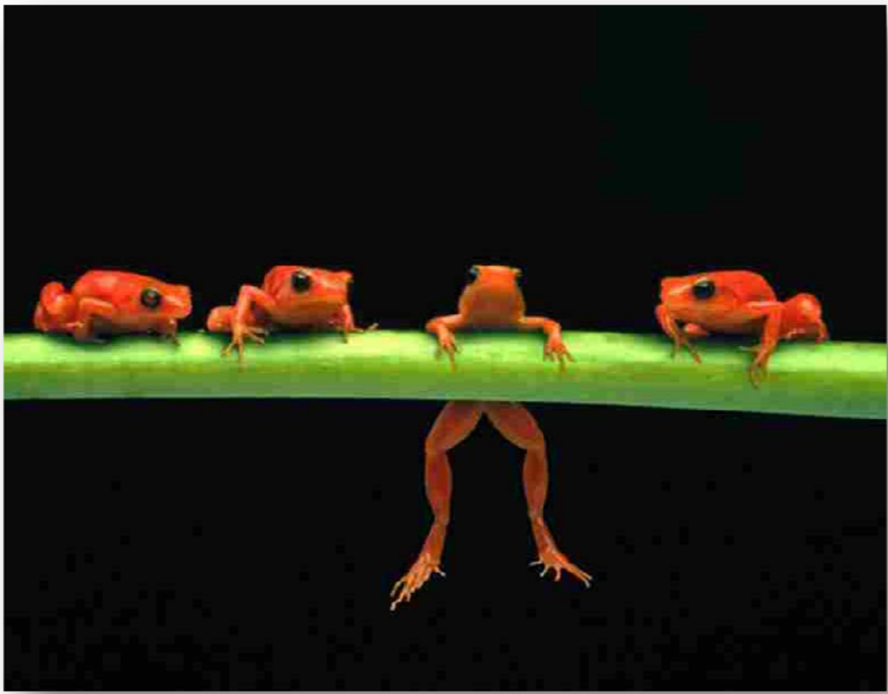
ليس الأمر مثالياً أو صعب التحقيق ، الحياة يا صديقي تختبرك ، فإما أن تحني رأسك وظهرك وتنتظر

أن تدفنك ، وإما أن تكافح وترتفع سنتيمترات قد تكون قليلة ، لكنها ثابته وواثقة ، والنور سيأتي حتماً حينما تتغلب على القدر الكافي من المشكلات التي ترتفع بك عالياً .

إشراقة : معظم الأشياء الجديرة بالتنفيذ في هذا العالم تم إعلان أنها مستحيلة من قبل تنفيذها ...

لويس براندیس

26. اللسان



كانت الأمور تسير ـبيعية على مجموعة الضفادع التي تتسابق

بين أشجار الغابة ، قبل أن تسقط ضفدعتان في حفرة ماء عميقة .

تجمعت الضفادع لترى الضفدعتان المسكينتان ، وما إن ـالعاتهما إلا وتأكدا من

استحالة إنقاذهما ، فالحفرة عميقة جداً .

فطالبت الضفادع من الضفدعتان أن يستسلما للموت ، ويكتفيا بالأيام التي

عاشوها ، فلن تجدي محاولاتهما لإنقاذ نفسيهما شيئاً .

لم تستمع الضفدعتان لكلام الضفادع وحاولا أن يقفزا ويخرجا من هذه الحفرة

السخيفة ، وباءت محاولاتهما بالفشل ، ومع تصاعد صياح الضفادع بأن يكفا عن المحاولات

اليائسة والاستسلام لمصيرهما المحتوم ، استسلمت بالفعل إحدى

الضفدعتان ، وماتت في صمت .

وظلت الضفدعة الأخرى في القفز مرة تلو مرة ، وجمهور الضفادع يطالبها بالاستسلام ، والموت بهدوء ! . لكنها لم تصغ لهم وظلت في القفز ، إلى أن تحقق الصعب ، ووصلت إلى الحافة ، ونالت حريتها بعدما ظن الجميع أنها في عداد الأموات .

التف جمهور الضفادع حول الضفدعة الناجية يسألونها في لهفة :

ما أروع تصميمك ، كيف صمدت رغم هتافنا بأن تستسلمي ، وتتركي المحاولة ؟

فأخبرتهم الضفدعة ببسا ـة أن لديها مشكلة في السمع ، ولم يكن تستطيع سماعهم بشكل سليم وهي في الأسفل ، لذا لم تصل إليها هتافاتهم المثبطة المحبطة ، وبالتالي لم تتأثر بها ، بل على العكس من ذلك لقد كانت تظن أن هتافهم وصراخهم كان تشجيعاً لها ، وتحذيراً من اليأس والقنوت ،واعترفت لهم أن هذا كان له بالغ الأثر في محاولاتها المستمرة المضنية .

إنه اللسان يا صديقي ، ذلك العضو الصغير القادر على هدم ـموحات في نفوس أصحابها ، وتثبيط همم ، وقتل أحلام ، ووئد مواهب وقدرات .

كم من مواهب ماتت لأنها لم تجد من يحتضنها ، وواجهت في مقتبل عمرها لساناً لاذعاً حطّم ثقتها ، ودمرها .

درسان تعلمتهما من هذه القصة ، وأ ـمح أن تتعلمهما معي يا صديقي ،

أما الأول : فلا تسمح لأحد أن يمارس ضدك جريمة قتل معنوية ، بحديثه السلبي ونقده الهدّام ، أخبر الجميع أنك غير قابل للهدم ، وأن بنائك النفسي قد تم كماله ، و لا تصغ لمن يحاول تحطيمك أو النيل منك .

أما الشيء الثاني : كن أنت قطرة الماء للظمآن ، والمحفز للمحبّط ، وصاحب الصوت المشجع المتفائل لكل من تعرفه .

كن صاحب المواقف المشجعة ، والكلمات المحفزة ، والروح النضرة الجميلة التي تتمنى النجاح والتوفيق لكل البشر .

امنح الأمل .. وأنشر التفاؤل .. وازرع الثقة . وكن الفجر بإشراقه وتجدده ونقاءه .

إشراقة : الفكرة الجديدة رقيقة... يمكن قتلها بالسخرية أو التثاؤب ، يمكن طعنها بنكتة أو إقلاقها حتى الموت بعبوسة في الحاجب الأيمن ...

شارلز براور

27. لا تحاول تغيير العالم



يحكى عن ملك كان يحكم دولة ممتدة الأ ـراف ، وأراد هذا الملك يوما أن يقوم برحلة برية تستغرق منه أيام وليال ـوال ، وبالفعل قام الملك بجولته ، لكنه وفي ـريق العودة شعر بألم في قدميه ، و ـالعهما فإذا هم متورمتان بشكل كبير ومؤلم ، بسبب الطريق ووعورته . فأصدر الملك مرسوماً ملكياً يقضي بتغطية شوارع المملكة كلها بالجلد ، كي لا تتورم قدماه مرة أخرى !!

لكن المسألة كانت صعبة ، فليس من السهل أن تُغطى كل المملكة بالجلد ، وهنا كلن لوزير الملك ذو العقل النبيه رأي آخر ، فقال لسيده : مولاي ولما لا تغطي قدميك بالجلد ، وتحكم تغطيتهما فهذا أسهل وأيسر في التطبيق.

وكانت هذه قصة أول نعل في العالم !!.

ومن هذه القصة أقطف حكمة ، فحينما يكون العالم غير مهيأ للسير فيه ، فلا تحاول أن تغيّر من

ـبيعته ، فهذا ليس بالأمر السهل الهين ، بل غيّر من أساليبك ، فالتغيير حينما يكون في محيطك يكون ممكناً ، وأكثر تأثيراً .

أما أن تحاول تغيير العالم ، وتطالبه بأن يعمل على التحرك وفق رؤيتك فهذا شيء صعب المنال .

يقول الرافعي في وحي القلم :

(ألا ما أشبه الإنسان في الحياة بالسفينة في أمواج هذا البحر ! إن ارتفعت السفينة أو انخفضت أو مادت ، فليس ذلك منها وحدها ، بل مما حولها . ولن تستطيع هذه السفينة أن تملك من قانون ما حولها شيئاً ، ولكن قانونها هي الثبات ، والتوازن والاهتداء إلى قصدها ونجاتها في قانونها .

فلا يعْتِبَنَّ الإنسان على الدنيا وأحكامها ، ولكن فليجتهد أن يحكم نفسه) .

أنت ربّان حياتك وقائدها ، والأعاصير لم تأت يوماً بأمر بشر ، ولم تذهب إرضاء لأحد ، نحن من نحدد الوجهة ، ونوجه الشراع ، ونختار الاتجاه . حتى الذين كان لهم كلمة وأثر في تغيير بعض أحداث الحياة ، كانت سطوتهم أول الأمر ذاتية ، حتى إذا سيطروا على أنفسهم وملكوا زمامها ، حوّلوا وجهتهم إلى دائرة أوسع .. فأوسع .

أما أن تصارع العالم ، صارخاً فيه أن يكون كما تريد فهذا وهم وجرأة قد تدفع ثمنها غاليا .

إشراقة : مهما كانت حياتك قاسية ، تعايش معها : لا تلعنها أو تسبها . لا تنشغل بمحاولة الحصول على أشياء جديدة... فالأشياء لا تتغير ، بل نحن من يتغير ...

هنري دافيد ثورو

28. غير أسلوبك وكن مرنا



على رصيف أحد الميادين جلس رجل أعمى واضعاً قبعته أمامه ، وبجانبه لوحه مكتوب عليها (أنا رجل أعمى ، ساعدوني).

ومضى وقت غير قليل وقبعته ليس بها إلا القليل من القروش .

فمرّ به شخص ووضع في قبعته بعض المال ،ثم طالع ملياً في اللوحة ، وقرر تغيير العبارة المكتوبة عليها ظناً منه أن هذا سبب عدم تعاطف الناس مع الأعمى المسكين . وبالفعل غيّر اللوحة بعبارة أخرى ، ومضى في حال سبيله ، ولم يمض وقت طويل حتى امتلأت قبعة الرجل بالأموال !! . فملأ الرجل الأعمى الفضول ليعرف ما الذي كتبه ذلك الرجل ، وصنع تأثيراً لدى الناس ودفعهم لمساعدته بشكل أكبر .

وبالفعل دفع باللوحة إلى أحد المارين فأخبره أن اللوحة مكتوب عليها عبارة (**نحن في فصل الربيع ، لكنني أعمى لا أستطيع رؤية جماله**) !.

وهنا أدرك الأعمى السبب ! . هذا الرجل المار علّم الأعمى وعلمنا معه ، أن الأساليب والوسائل التي نستخدمها ، يجب أن يعاد النظر فيها إذا لم تسير الأمور بالشكل المناسب .

لا بد من عمل نقد ذاتي للنفس ، وإعادة النظر فيما نفعل ..

خاصة إذا ما وجدنا أن عدم التوفيق قد طالت زيارته لنا ..

وهذا من سنن الكون ، التجديد والإبداع والتغيير ..

لكن لا يدرك هذه السنن سوى العقلاء فقط ، وإلا فهناك من البشر من وصل إلى مرحلة من التخشب يتغير العالم من حوله ، وهو متمسك بأفكاره وآراءه وأساليبه القديمة ، يتخطاه ويسبقه من هم دونه ، وهو ثابت لا يتحرك ، متمسكاً بالقديم ، غير آبه بتردي حالته وتدهورها .

إن القيم والمبادئ عزيزي القارئ قد تكون ثابتة راسخة لا تتغير بسهولة ، لكن الوسائل والأساليب يجب أن تتغير دوماً ووفقاً للوضع والحالة القائمة ، وما استجد من أحداث .

فاحذر أن تقع في شباك الروتين والبيروقراطية ، أو أن تكون كهلاً في تفكيرك ، عصي على التغيير والتطوير والتجديد .

بل كن دائماً في مقدمة ركب الإبداع والتميز ..

وغيّر من أساليبك ووسائلك كلما سنحت الفرصة لذلك .

إشراقة : الشخص المبدع لديه القدرة على تحرير نفسه من شبكات الضغوط الاجتماعية التي يعلق باقي الناس فيها ، إنه قادر على الشك في كل الافتراضات التي قبلناها جميعا كمسلمات .

جون غارندر

29. الرضا



في إحدى قرى العالم الكبير ، كان هناك أسرة فقيرة صغيرة ،

مكونة من أم وصغيرتها ذات الثلاثة أعوام ، كانت معالم الرضا بادية على البيت بالرغم من حالة الفقر

الشديد الذي تعاني منه الأسرة ،

لم تكن الأم تطمع في شيء فكانت تعمل في بيوت الأغنياء ـيلة النهار ، لتعود هي و ـفلتها إلى منزلهما

ومعهما مطعم ومشرب ، وفي بعض الأحيان ثمرتين من البرتقال ،

يأكلانها وهم يشاهدون القمر من نافذة المنزل ، والأم تحكي لصغيرتها إحدى قصصها المسلية .

لم يكن يشغل بال الأم إلا تلك الشقوق التي تزحف في سقف الدار ،

كانت تخشى يوماً ينهمر فيه المطر فيحيل البيت إلى بركة ماء ، فيغرقها هي و ـفلتها الصغيرة .

وجاء الشتاء حاملاً معه غيم ملبّد ، لم يلبث إلا وانهمر مطراً على القرية والبيت الصغير .

ووجدت الأم بيتها وكأن سقفه قد انزاح من كثرة الماء المنهمر منه ، حاولت أن تحمي صغيرتها من الماء ،

لكن المطر كان شديداً ، ومر وقت والأم تجري بطفلتها هنا وهناك ،

والصغيرة ترتجف من البرد .. والخوف .

وبعد مدة اهتدت الأم لفكرة بسيطة ، فقامت وخلعت باب المنزل وأمالته على الجدار واحتمت تحته هي وصغيرتها .

وحماهما الباب من انهمار المطر بعض الشيء .

هنا التفتت الطفلة إلى أمها مبتسمة وقالت : الحمد لله يا أماه ، ترى ماذا يفعل الآن الفقراء الذين ليس لديهم باب يختبئون تحته من انهمار المطر .؟!

إشـــــراقة : الخبز مشبع جداً لمن يغمسه في القناعة ...

محمد عبد الحليم عبد الله

30. فجر قواك الكامنة



بداخل كل منا معين لا ينضب من القوة والشجاعة والتصميم والأفكار الإبداعية الملهمة .

ولكن متى تخرج هذه الأفكار وتعلن عن نفسها ؟

الإجابة ببساطة حين يكون لديها هدف محدد واضح ، يستفزها ويشعل جذوتها .

وإليك قصة توضح هذا المعنى :

يحكى أن مجموعة من اللاجئين همت بالفرار من إحدى مناطق الحرب باختراق إحدى البقاع شديدة الوعورة في بلادهم ، وبينما كان هؤلاء اللاجئون على وشك الرحيل اقترب منهم رجل عجوز ضعيف وامرأة واهية الصحة ، تحمل على كتفها طفلاً ، وافق قادة اللاجئين على أن يصطحبوا معهم الرجل والمرأة بشرط أن يتحملا مسؤولية السير بنفسيهما ،أما الطفل الصغير فاللاجئون سيتبادلون حمله .

بعد مرور عدة أيام في الرحلة وقع الرجل العجوز على الأرض وقال إن التعب قد بلغ به مبلغه وأنه لن يستطيع أن يواصل السير وتوسل إلى القادة أن يتركوه ليلقى مصيره ،ويواصلوا هم رحلتهم .

وفي مواجهة الحقيقة القاسية للموقف قرر قادة المجموعة أن يتركوا الرجل وراءهم ويمضوا هم في ـريقهم .

وهنا وضعت الأم ـفلها بين يدي الرجل العجوز ، وأخبرته بحزم أن دوره في حمل الطفل قد حان ! ، ثم لحقت بالمجموعة ، ولم تنظر خلفها إلا بعد مرور مدة من الزمن .

لكنها حين نظرت خلفها وجدت الرجل العجوز الذي لم يكن يستطيع الوقوف والسير سنتيمترات إضافية يهرول مسرعاً محاولاً اللحاق بهم وهو يحمل الطفل الصغير بين يديه !! .

فما الذي حدث ؟

عندما وجد العجوز هدف جديد يستحثه على القيام قام ، وفجر بداخله قوة ظنها قد خارت وانتهت. وأيقظ الطفل الصغير بداخله مشاعر القوة والحماسة والتصميم مرة أخرى .

من هنا نتعلم أن الشخص الذي أنهكه الفشل ، وحطمته الكبوات ، و ـوقته حبال الفتور والسأم غالباً ما يعاني من انعدام الهدف ،ويحتاج حتماً إلى صياغة هدف جديد يزيل حبل القنوط من حول عنق أحلامه وأمانيه .

وتعلمنا أن الخطر – كل الخطر– في أن نصغي لأي صوت بداخلنا يدعونا إلى الاستسلام ، والقعود ، وقتل الهمة .

إشراقة : إن الأفكار هي أشبه بكيس ملئ بالبيض الطازج .. لو لم تخرجه فوراً فلسوف يهشم بعضها البعض ..

أحمد خالد توفيق

31. إنظر بداخلك



في **وحي القلم** يقول الرافعي

(إن الخطأ الأكبر أن تنظم الحياة من حولك وتترك الفوضى في قلبك).

أن تضع الجداول ، وتهتم بترتيب مكتبك ،وأدواتك ، وعملك .

ثم تذهل عن النظر إلى بنائك الداخلي لتنظف ما علق به من شوائب ، فهذا شيء يستحق العجب وإعادة النظر .

فمع زحمة الحياة وتوالي الأحداث على صفحة الكون غدت لحظة التأمل ، والنظر إلى الوجدان ، واستشفاف القصور والعيوب لعلاجها عادة انفرد بها النبهاء والأذكياء وأصحاب الضمائر الحية فقط .

أنظر حولك ترى العالم في سباق محموم ، وأكاد أجزم أن من حولنا أشخاص لم يقفوا ولو لبرهة واحدة كي يراجعوا مشوار حياتهم .

ويقيموا الجيد والحسن من سلوكهم وأفكارهم .

و حياتك يا صديقي تستحق منك أن توليها كثير من الجهد والاهتمام ،

تحتاج منك أن تقف بعد كل محطة في رحلتها لتقيم فيها نتائج المرحلة من مغنم ومغرم ،

ولتثبيت الفؤاد الذي قد يضطرب من سرعة وقوة تلك الحياة المائجة الجامحة .

إن عُقد حياتنا ما يلبث ينفرط منا حبة حبة إذا ما لفّنا ثوب الغفلة .

خاصة وأن معظم البشر يرهب مواجهة النفس ، ومراجعة المبدأ ، وتغيير السلوك والعادة .

ولا يدرك أن قوته تكمن في قدرته على كسر شوكة عاداته السيئة ،

وتحطيم صنم أفكاره ومعتقداته الفاسدة ، والإنابة إلى جادة الطريق المستقيم .

وهذا لن يكون إلا بتلك النظرة الموجهة إلى الداخل ، تلك النظرة الصارمة الحازمة التي لا تلين لسعادة دنيئة خا فة ، ولا تغض الطرف عن مكسب سريع لا يتوافق مع فطرتها .

أنظر داخلك يا صديقي ، وأزل بيد هور شوائب وعلائق ضارة ..

وأروِ بماء الحماسة واليقين بذور الخير والجمال والتقدم .

ولا يزهدنّك في رحلة المكاشفة قلة الصاحب ووحشة الطريق .. فهكذا دروب الحق !.

إشطارات :

جدي قال لي يوماً أن هناك نوعان من البشر :

نوع يقوم بالعمل ونوع يحصل على التقدير ...

وقد قال لي أن أحاول أن أكون من النوع الأول حيث أن المنافسة فيه قليلة جداً ...

إنديرا غاندي

32. لا تعتمد على الحظ



هناك مِن البشر من يعيش منتظراً ضربة حظ تحقق له أمانيه وتطلعاته !!.

وأمثال هؤلاء هم قيود الإنسانية ، ومصدر ضعفها وهمومها ، المرء منهم يعيش خاملاً ساكناً ، في انتظار قطار الحظ علّه يُحضر معه زائر السعادة والفرح .. وهيهات .

فالحظ – أو التوفيق إن شئنا الدقة – نادراً ما يزور الكسالى وعديمي الحيلة ، لكنه قد يفد عضد السائرين، ويختصر مسافات الماضين .

والحظ كما يعرفه بعض أساتذة علم النفس هو التقاء الفرصة الجيدة مع الاستعداد الجيد .

والإنسان الصالح العاقل يؤدي واجبه المنوط به على أكمل وجه ، متسلحاً بما يلزمه من قدرات وإمكانيات، متشبعاً بروح العمل والجد والكفاح ، فإذا ما شاءت الأقدار أن تعطيه من أعطياتها ما يقربه من هدفه ، وأنعمت عليه من كريم فيضها فيا حبذا .. وإن لم تعطي يكفيه ما قدم ، وكل يجني ثمار عمله .

والناظر في حال البشر قد يجد منهم من ـاوعه التوفيق فرفعه درجات على أقرانه ، فهذا جعلته صفقة نادراً ما تتكرر من أثرى الأثرياء ، وهذا ـالب نال منحة فأنهاها ليجد شركة كبرى تبحث عن شاب بمواصفات تنطبق عليه فأصبح موظفاً مرموقاً على صغر مشواره ، وهكذا . . . ، لكن المتأمل – الذكي – يدرك جيداً أنه لولا الاستعداد والانتباه التام لدى هؤلاء الأشخاص ، لكان قطار الحظ فاتهم وهم نائمين ليستقله غيرهم ، وينهلوا من خزائنه بدلا منهم .

يقول الروائي أنطوان تشيكوف

(منذ أربعين سنة ، وعندما كنت في الخامسة عشر من عمري ، عثرت في الطريق على ورقة مالية من فئة العشر روبلات ، ومنذ ذلك اليوم لم أرفع وجهي عن الأرض أبداً ، وأستطيع الآن أن أحصي حصيلة حياتي وأن اسجلها كما يفعل أصحاب الملايين فأجدها هكذا : 2917 زرارا ، 344172 دبوس ، 12 سن ريشة ، 3 أقلام ، 1 منديل ..

وظهر منحن وحياة بائسة) . !!

لقد ظن المسكين أن سُنة الحياة هي ضربات الحظ ، فعاش منحنياً منتظراً أن يعطيه الحظ مال كما أعطاه في المرة الأولى ، لكنه نال المقابل العادل ظهر منحن .. وحياة بائسة .

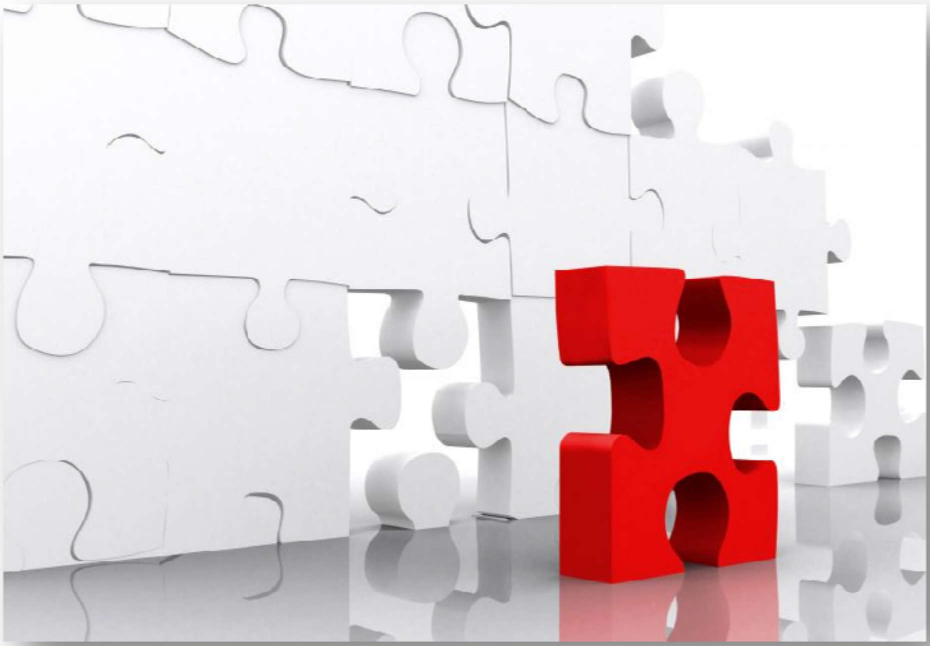
الطموحات والأحلام لا ترتوي سوى بعرق الجبين .. والحظ قد يأتيك ليوفر عليك بعضاً من قطرات العرق ، أو يختصر لك مساحات الزمن .

فاعمل يا صديقي بجد وعزم ، اضرب بفأس جهدك في أرض أحلامك لتطرح لك ثمار النجاح والراحة .. ولا تنتظر أعطيات الحظوظ فلعلها تتأخر أو لا تأتي أبدا !! ..

إشراقـــــة : الفرص الجميلة تمر علينا دون أن نستوقفها , لأنها تندس داخل ملابس بالية اسمها العمل الشاق.

محمد مستجاب

33. المشاكل الصغيرة



أنا لا أخشى الكبوات الكبيرة ، فكثيراً ما كانت المأساة المفجعة بداية لإنجاز عظيم !.

والمتتبع لسير العظماء سيرى جلياً كيف أن هناك كوارث حدثت في حياة أناس فكانت هذه الكارثة بمثابة المشهد الأول في قصة نجاحهم وتميزهم وعبقريتهم .

لكن ما أخشاه حقاً وأتهيّبه هو تلك المشكلات الصغيرة المتراكمة التي لا نشعر بها ، والتي ما تلبث تحيط بنا حتى تغرقنا ونحن في غفلة من أمرنا .

إن القطرات الصغيرة - والتي لا يلقي معظمنا لها بال - تفعل الأعاجيب .

يحكى أن الصينيون كانوا يستخدمون إستراتيجية غريبة في التعذيب ، كانوا يجعلون السجين يستلقي على ظهره فوق لوح خشبي ويربطون يديه ويثبّتون رأسه بواسطة كلاّبتين فلا يمكنه تحريك رأسه إ طلاقاً ثم يضعون المسكين تحت صنبورمياه تنزل منه نقطة واحدة كل 10 ثواني بشكل رتيب بحيث تسقط النقطة في منطقة التقاء الأنف بالجبهة !!!.

إنها مجرد نقطة مياه لا يمكن أن تلفت الانتباه ولكن الرتابة والتكرار المستمر يجعلانها سلاحاً مروعاً فيجن المسكين خلال يومين على الأكثر ثم ينهار جهازه العصبي ويموت !!!.

- **في حياتنا الزوجية تنهمر تلك النقاط عبر مشكلات حياتية فتحيل العلاقة في لحظة إلى كارثة مشتعلة.**
- **في عالمنا المهني ، مع المدير ، أو الزملاء ، أو من هم تحت إمرتك ، قد تذيب تلك النقاط حبال المودة بيننا .**
- **في علاقتك مع الله ، قد تحاصرك تلك النقاط التافهة ، وتأخذك معها إلى عالم الغفلة والنسيان ، فتنسى حقوقاً وواجبات مفروضة عليك.**

كل هذا ومعظمنا يستهين بتلك الأشياء البسيطة التافهة ، ولا يلقي لها بالاً برغم تأثيرها المدمر. أنظر معي لقول الحبيب ﷺ (إن الشيطان قد يئس أن يعبد بأرضكم هذه ولكنه قد رضي بالمحقرات من أعمالكم).

ينبهنا ﷺ إلى أن الشيطان (والذي هدفه إضلال الناس) ، يعمل على تضليل البشر من خلال الذنوب البسيطة المتتالية ، والتي قد تصل بالمرء المفتون إلى درجات أعلى من الكفر والإلحاد والعياذ بالله .

إننا بحاجة أخي الكريم أن ننتبه ملياً إلى تلك الذنوب الصغيرة ، والمشكلات البسيطة ، ونتغلب عليها أولاً بأول ، قبل أن تكبر وتصنع بيننا وبين من نحب سداً عالياً ..

ولا تنسى أن عالي الجبال تكونت من صغير الحصى ، وأن نقطة الماء البسيطة تفتك بأشد الرجال قوة وضراوة .

إشراقة : سعادة معظم الناس لا تهدمها الكوارث الكبرى أو الأخطاء القاتلة، بل بالتكرار البطيء للأشياء الصغيرة المدمرة...

أرنست ديمنت

34. إعطهم الأمل



في مذكراته يذكر الأستاذ **عبدالوهاب المسيري** قصة ـريفة يقول : كانت الثالثة ظهراً عند جامع ابن ـولون في الأسبوع الأخير من رمضان، ظل السائق الذي يقف ورائي بسيارته يضغط علي الكلاكس ويطلب أن أتقدم « عجلة قُدّام والنبي » أي مسافة صغيرة جداً تعادل مدار عجلة واحدة

فقت له : كلّنا واقفون، فلم أتحرك هذه المسافة الصغيرة؟

فأجاب : كي تعطني بعض الأمل !.

من هذا الموقف الطريف انتبهت إلى أن الناس تبحث دائماً عن الأمل ،

وتهوى الركون إلى من ينثر على دنياهم عبق الأمل ، وتباشير التفاؤل .

وتهرب وتنفر ممن يصبغ الحياة بفرشاة سوداء قاتمة فتعلمت أن أعطي الناس الأمل دائماً ، حتى في أحلك الظروف .

ومن عجيب قدر الله ، أن الأمل يتولد من الشعور بالأمل ، والتفاؤل يأتي بالخير .

يقول رسول الله ﷺ (تفاءلوا بالخير تجدوه) ،

ويقول ربنا ـ جل اسمه ـ في الحديث القدسي (أنا عند ظن عبدي بي .. فليظن بي ما يشاء) ،

فمن ظنّ به خيراً جنى الخير ، ومن ظن به سوء أُعطي نظير ظنه .

فلِمَ التشاؤم يا أخي وإساءة الظن في مقادير الله .

إن علماء النفس يحذرون من (النبوءة التي تحقق نفسها ذاتياً) ،

ويقصدون بها مجموعة التصورات والأفكار السيئة التي يحيط المرء منا نفسه بها

مثل :

أنا فاشل .. العالم مليء بالأشرار .. لا أمل في الناس .. القادم أسوء دائماً .. الغيب مليء بالمصائب ..

لن أحقق أهدافي ..

يقول علماء النفس أن المرء يظل يردد هذه الأفكار إلى أن يقتنع بها

وينتهج ـ لا إرادياً ـ الطرق والخطوات التي تحقق هذه التصورات !.

والدواء في التفاؤل وحسن الظنّ بالله ، حتى وإن أحا ـت بك الملمّات ، وحاصرتك المشكلات ،

وتعلقت بك الهموم .

قف في وجهها مبتسماً ، متفائلاً ، متقلداً بالحب والأمل .

وستجد الخير يأتيك راكضاً .. والجمال يُقبل ـارداً فلول المشاكل والهموم من حولك .

وفوق هذا سترى الناس تنجذب إليك ، وتركن إلى جوارك ، ـامعين فيما لديك من إشراق وبهاء .. وأمل .

إشراقة : الأمل ينام كالدب بين ضلوعنا منتظراً الربيع لينهض ...

مارج بيرسي

35. الركن الضعيف



إن كنت ممن يطمح في الريادة وقيادة الناس ، فلا تعول عليهم كثيراً في الوقوف بجانبك حال الفتن والخطوب !. فالبشر تهلل وتصفّق ، لكنها إذا ارتفع السوط تلوذ بالفرار ولسان حالها نفسي .. نفسي .

التقيت بشيخي وأستاذي الدكتور عمر عبدالكافي حفظه الله ، فدار بيننا حديث ـويل تطرّقنا فيه إلى محنته عندما حاربته جيوش العلمانية وأبا ـرة الشر في بداية التسعينات ،

فقال لي معقباً : كان يصلي خلفي عشرات الآلاف وتبكي وتضرع إلى الله ، ويزدحمون حولي حال دخولي وخروجي ، حتى إذا جاءت المحنة ، لم أرى لهم موقفاً أو أسمع لأحدهم صوتا.

وحول هذا المعنى قال القائد الفرنسي الكبير (**نابليون بونابرت** لقواده : لا تخدعوا أنفسكم ، فالعامة لا ينصرون قضية) . إن من يدرك هذا المعنى يعرف جيداً أهمية أن يرسم خططه ، على ما لديه من مقومات وأدوات ، وأن يعلم أن الناس عليه لا معه ،وأنه في سباق الريادة وحده ، وأن ناصره هو الله أولاً ، وما قدمت يداه ثانياً ، وليس بعدهما ثالث .

أحد **قياصرة الروم** اعتلى سدة الحكم ، وقد حُكم عليه في السابق بالإعدام ، وعندما رأى الجماهير من شرفة قصره قادمة تبارك له وقد كانت تلعنه في السابق قال : (أهلا بالمصفقين لكل منتصر وغالب) . إن الغوغاء لا ينصرون قضية ، وعامة الجماهير لا عقول لها ، تؤثر على قراراتهم واتجاهاتهم وسائل شتى ، فالإعلام قد يضللهم ، وصوت الخوف على لقمة العيش قد يكون هو الأعلى ، وصاحب الكفة الراجحة. القائد الحق ، يدرك جيداً أنه وحده صاحب القرار ، والمخوّل بإنهاء أموره .

نعم يجب أن يكون له مخلصين وأتباع ، يؤمنون بفكره ، ويتفاعلون بهمة مع مبادئه ، لكن السواد الأعظم من البشر لن ينقاد له ويتبعه إلا حال رجاحة كفته على منافسيه وغرمائه .

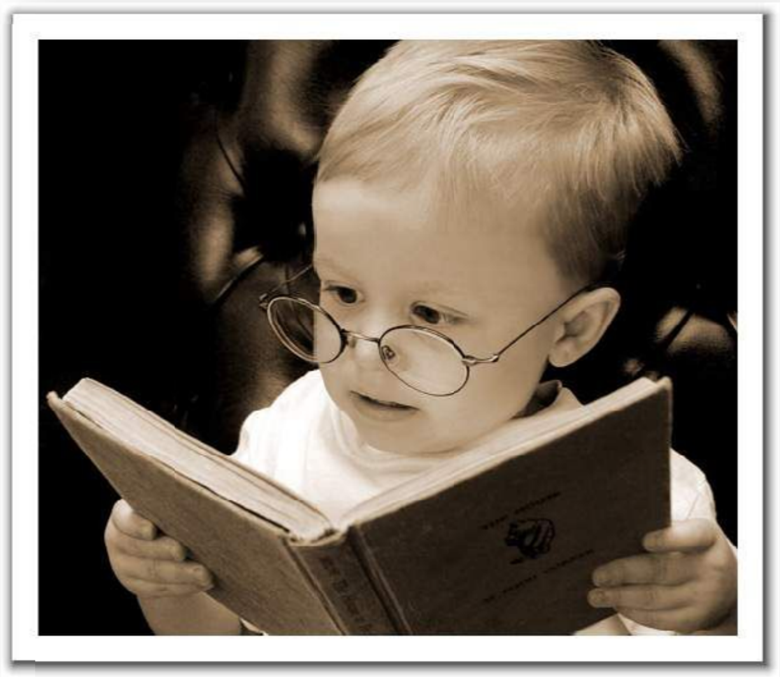
والناظر يرى أن أتباع النبي ﷺ قبل فتح مكة كانوا معروفين ومخلصين ، حتى حينما يندس بينهما منافق ، كانوا يعرفونه ويتقونه ، لذلك كان النصر الدائم للدعوة ، أما بعد الفتح فكانوا ألوفاً مؤلفه ، وفي حجة الوداع كان سوادهم يغطي الصحراء الممتدة ، بيد أن كثيراً منهم كانوا من صنف المصفقين للمنتصر ، ولا عجب أن يرتد منهم كُثر بعد وفاة النبي ﷺ .

استفد من هذا الدرس يا صديقي ، ولا يخدعنّك التفاف الناس حولك ، أو هتافهم لك ، فتظن أنك قد ملكت ناصيتهم ، وأنهم قد أسلموا لك أمر حياتهم .

فما أسهل أن يتركوك وحدك في منتصف الطريق إذا ما جد خطب ، أو أقبلت محنة .

إشراقة : في تاريخ الرومان أن الناس قد هتفوا ذات يوم لقائد ظافر ، وأحاطوا بمركبه مهللين ، فمال عليه حارسه وقال له : يا مولاي .. تذكر بأنك إنسان !.

36. نمّي ثقافتك



يقول الدكتور عبدالكريم بكار – حفظه الله – لا أرى أن هناك فرق كبير بين شخص متعلم لكنه لا يقرأ ، وشخص جاهل .

وتالله لقد أصاب كبد الحقيقة بمقالته هذه ، فمع التطور الذي نحياه ، والسرعة التي تحرك كل شيء حولنا ، وظهور أبواب ومشارب متعددة للمعرفة والثقافة صار إلزاماً على المرء أن يقرأ ويثقف نفسه كي يلحق بركب الحياة ، ويمتلك الرؤية الصحيحة للعيش .

وللقراءة مبادئ وأسس ومفاهيم ، وللمفكرين فيها كلام حول ماهية الكتب التي يجب أن تقرأها ، وعددها ، وهل هي مناسبة لك أم لا .

وهذا أمر قد تطرق له أساتذة أفاضل بكثير من التفصيل ، لكنني هاهنا وفي عجالة سريعة أضع بعض الإشارات على نقاط أرى أهميتها لكل قارئ وهي :



حدد مجالاً تقرأ فيه (علم النفس ، تربوي ، شرعي ، علمي ، سياسي....) ، واقرأ للرواد فيه ، ولتكن قراءتك فيه بمنهجية ، أي تسأل وتستشير المتخصصين في هذا المجال عن الكتب القيمة فيه ،إلى أن تجد أن العثور على معلومة جديدة في هذا المجال أصبح هدف يحتاج إلى جهد .



قسّم قراءتك بين 50٪ في مجال تخصصك ، و50٪ في مجالات أخرى مهمة .



اجعل القراءة التزام ، فممّا ييئسك في القراءة أن تبدأ في قراءة كتاب ثم تهمله ، لذا أنصحك أن تضع لنفسك التزاماً وتفي به ، حتى لو بكتيبات صغيرة .



ضع جدولاً للقراءة ، بأن تقرأ بشكل مستمر ، إنهي كتاباً كل أسبوع ، أو أسبوعين، أو ثلاثة ،ضع برنامجاً ثابتاً ، قبل النوم مثلاً ، في وقت الظهيرة ، اختار الوقت الذي تحب القراءة فيه واجعله وقتاً مقدساً .



إقرأ في الأوقات الميتة ، وأقصد بالأوقات الميتة تلك الأوقات التي تضيع سدى في انتظار ـبيب ، أو في وسائل المواصلات المختلفة . وهذه الأوقات يفضل فيها قراءة الكتب الصغيرة (كتب الجيب) والتي لا ترهق في حملها أو استيعابها .

أضف إلى ذلك حاول أن تخالط دائماً الأشخاص الذين لديهم حب للقراءة ، فما أروع و أمتع أن تصادق شخص وثالثكما كتاب ،كما أن للمكتبة التي تنشئها في بيتك مفعول السحر في دفعك وأهل بيتك للقراءة، وأؤكد على أن المثقف ليس من يقرأ كثيراً ، بل من يقرأ الكتب الجيدة بشكل جيد ، يقرأها ويسبح مع كاتبها متأملاً فيما قال ، منتبهاً للشواهد التي يذكرها ، لا يقبل المعلومة قبل أن يدرسها جيداً ويسبح

فيها ومعها بذهنه وتفكيره .

ومن نافلة القول لفت الانتباه إلى أهمية استغلال الأوقات التي نقضيها في عمل بدني بحت ، بحيث ننمي فيها أذهاننا ، فكثير منا قد يقضي وقت كبير جداً في قيادة السيارة يومياً ، فلماذا لا نضع استراتيجية لمثل هذا الوقت ، بسماع مجموعة صوتية مثلاً ـ وما أكثر هذه المجموعات اليوم ـ أو نضع بعض المحاضرات على جهاز mp3 كي نستمع إليها في ذهابنا وإيابنا ، فنستغل الأوقات التي تضيع سدى ، وننمي ونثقف من أنفسنا .

إن قيمة المرء منا تحددها عوامل شتى ، يأتي على رأسها حجم وعيه وثقافته ، وعمق استنتاجاته لمختلف أحداث الحياة .

لذا كن حريصاً يا صديقي على استغلال كل فرصة ترفع من مستوى ثقافتك وتفكيرك .

ولا تكن قنوعاً أبداً في هذا الأمر !! ..

اشراقة : النجاح 20٪ مهارة و80٪ تخطيط استراتيجي. قد تعرف كيف تقرأ ، لكن الأهم : ما الذي تخطط لقراءته ؟

37. قصقص حلمك



في أحد البرامج التلفزيونية كنت أتناول الحديث عن الأحلام وأهميتها لكل واحد منا ، ووجدت أن هناك ثمة اختلاف بين المشاهدين في نقطة تحديد الحلم أو الرؤية المستقبلية ، وهل الأفضل أن يكون حلم المرء بسيط وقريب من واقعه ، أم يكون كبيراً براقاً ، وأجاب مؤيدي الرأي الأول بأن الحلم البسيط يكون واقعياً أكثر ، مما يحفزنا على تحقيقه ، بخلاف الحلم الكبير والذي يكون أقرب إلى الخيال مما يعطينا انطباعاً باستحالة تحقيقه .

بينما قال مؤيدي الرأي الثاني أن الأحلام البسيطة ليس لها سحر وجاذبية ، وأن الهدف الكبير يثير الحماسة ويجعلنا في حالة تحفيز دائم .

وعندما جاء دوري للتعليق قلت : يجب أن يكون حلمنا كبيراً ، لكننا يجب أن نتعلم كيف نجزءه ونحوله إلى أهداف صغيرة .. ومرحلية .

نعم الأهداف الكبيرة تحفزنا وتشحذ من همتنا وتزيد من فاعليتنا ، لكن الكثير منا يخشى من وضع خطة

ـموحة كي لا تكون خيالية صعبة أو مستحيلة التطبيق .

هنا يأتي دور تجزءة الأحلام ، وتقطيعها جزءاً جزءاً، وهذا المفهوم ليس من بنات أفكاري بل هو قاعدة إدارية عتيدة .

فأساتذة التخطيط يقولون (فكّر عالمياً ، وتصرّف محلياً) ، أي يجب أن تفكر بشكل شامل واسع ، تستطيع من خلاله تقييم قدراتك ، وتحديد موقعك على خار ـة أحلامك بدقة .

لكن حينما تبدأ العمل ، يجب أن تصرف اهتمامك إلى تلك الأشياء الصغيرة التي تستطيع إنجازها والتي تُحسب في خانة إنجازاتك ، إن الهدف الجزئي يكون ممكنناً نظراً لسهولة القيام به ، لكن الهدف الكبير يكون خيالياً نظراً لشكّنا في إمكانية القيام به ، وكثيراً ما تصبح الأحلام الكبيرة مجرد أمنيات في عقل أصحابها لأنهم لم يجزئوها ، وينجزوها مرحلة تتبعها أخرى .

وما أروع مقالة الشاعر العربي (علي الكاتب) حين أجمل ما فصلناه في بيت شعر قال فيه :

لا يؤيسنكَ من مجدٍ تباعُدُهُ ... فإِن للمجـــدِ تدريجًا وتـــرتيبًا

فالأحلام الكبيرة ، والأمجاد العظيمة ممكنة ، ونقدر عليها ، بشرط أن نخطط لها جيدا ، ونجزّءها إلى مراحل ، ونضع لكل مرحلة خطة عمل ، ووقت للبدء والانتهاء ..

وعلى هذا جرت عادة الناجحين والعباقرة ..

38. جنة قلبك



فيكتور فرانكل عالم نفس نمساوي ، كان معتقلاً في أحد معسكرات النازية أثناء الحرب العالمية الثانية وتعرض لألوان وأشكال مختلفة من التعذيب ، والتي قصّها في كتيب صغير بعنوان Man's Search For Meaning وكان يزمع بيع كميات محدودة منه وتوزيعها على الأصدقاء ، لكنه ـ لقوة ما فيه ـ بيع منه الملايين من النسخ وتُرجم إلى 24 لغة ، وكان أهم ما استوقف فرانكل في حياة المعتقل شيء بالغ الغرابة ،وهو انهيار أشخاص وصمود آخرين أمام التعذيب والإهانة ، خاصة عندما لاحظ أن هذا الأمر غير مرتبط بالقوة الجسمانية ، فالضعيف يضيع والقوي يثبت ، بل وجد أن العكس في كثير من الأحيان هو الذي يحدث !

برغم منافاة ذلك لقوانين المنطق ، وبحثاً عن الإجابة بدأفرانكل يدرس المعتقلين المتواجدين معه في ضوء عدة عوامل شخصية منها الصحة والحيويةوهيكل الأسرة والذكاء وأساليب البقاء .

وبعد كثير بحث وتأمل خلص فرانكل إلى حقيقة هامة وهي أن الذي يصمد أمام صعاب الحياة مهما كانت قاسية ، هو الشخص الذي يمتلك داخله عالماً خاصاً به ، عالم تظلل أفقه رؤية مستقبليه ، وتلوح في سمائه - رغم المصائب التي تحيطه - تباشير الأمل والتفاؤل ، إنها الثروة الحقيقية التي لا يستطيعون انتزاعها ، والتي تُصبر المرء وتهون عليه الآلام والمصائب ، فمن يمتلك بداخله رؤية مستقبلية متفائلة ، فقد امتلك الدافع النفسي الذي يعصمه من الانهيار والتمزق أمام المشكلات والكوارث ، أما من ضُرب في عالمه الداخلي وشعب إخطبوط اليأس أذرعه فيه فقد صار على مشارف الموت يقيناً .

ولا عجب أن يقف العالم الجليل ابن تيمية بثبات وشموخ وقد وعى هذه الحقيقة ليقول لأعدائه ساخراً : (خاب سعيكم .. ماذا تفعلون بي ،إن سجنتموني فسجني خلوة ، وإن أبعدتموني فنفيي سياحة ، وإن قتلتموني فموتي شهادة في سبيل الله ، يا مساكين إن جنتي في صدري ، وصدري لا سلطان لأحد عليه سوى الله) .

وفي هذا تغنى شيخنا يوسف القرضاوي في سجنه ساخراً من تضييق الخناق عليه قائلاً :

سدوا على الباب كي أخلو إلى .. كتبي فلي في الكتب خير خدين

وخذوا الكتاب فإن أنسي مصحفي .. أتلوه بالترتيل والتلحين

و خذوا المصاحف، إن بين جوانحي .. قلباً ينوّر يقينه يهديني

الله أسعدني بظل عقيدتي .. أفيستطيع الخلق أن يشقوني؟

- فاسعد يا صديقي بجنة قلبك ، وأحطها بالعناية والرعاية ، والجأ إليها إذا ما تكالبت عليك الفتن والخطوب ، كن رجلاً مسقبلياً ، طموحاً ، ممتلئ على الدوام بالِبشر والتفاؤل ، متأكداً بأن الله يخبئ لك المزيد من الفرح والسرور ، بداخلك يا صاحبي تجد السعادة والطمأنينة ، فلا تبحث عنهما في غير موضعهما .

إشراقة : الجنة لكل من يحمل الجنة بداخله ... هنري وارد بيتشر

39. لا تخدعنك المظاهر



في كتابه (أعط الصباح فرصة) يحكي الأستاذ عبدالوهاب مطاوع - رحمه الله - قصة ـريفة كان شاهداً على أحداثها ، وخبرها أن أحد أصدقاءه ذهب لإجراء جراحة مؤلمة ، وكان الأستاذ مطاوع حاضرا معه ، وكانت تلك الجراحة - في ذاك الوقت - تصيب المرء بآلام فظيعة ، يصرخ منها أشد الرجال قوة واحتمالاً كالأ ـفال الصغار ، فقام الصديق بإجراء الجراحة وتبعه مريض آخر لديه نفس الداء ، يقول الأستاذ مطاوع (وكان مع المريض الآخر أخاه ، فما أن استيقظ هذا المريض واستعاد الشعور إلا وداهمته الآلام المبرحة ، فأخذ يصرخ بشدة ـالباً النجدة ، فانزعج الأخ بشدة وذهب إلى الطبيب فطمئنه إلى أن هذه الأعراض ـبيعية ، وسيظل هكذا حتى اللّيل وسيأتي لإعطائه حقنة مروفين ، فذهب الأخ لطمأنة أخاه فوجد صراخه قد على واشتد ، فعاد أدراجه إلى الطبيب يستجديه أن هناك خلل ما في العملية ، ولم يتركه إلا وقد أحضره معه ، فقام بتوقيع الكشف عليه وأخبره ثانية إلى أن هذه الأعراض ـبيعية وسيصرخ هكذا حتى حلول المساء !.

وذهب الطبيب ولم يتوقف صراخ وتوسل الأخ المريض ، وعندما بلغت الحيرة مداها عند الأخ المرافق ، تذكر صديقي ، فحدثته نفسه أن يذهب إليه في الغرفة المجاورة ليرى هل يتألم مثل أخاه فيطمئن إلى أن هذا الألم بيعي ، أم أن هناك مشكلة يحاول الطبيب إخفائها !.

وجاء إلى صديقي المريض ولم أكن وقتها في الغرفة ، فاستأذن فوجد صديقي يرقد ساكناً ويطالعه بهدوء، فسلّم عليه فرد عليه السلام ،وقال له : كيف حالك يا أستاذ فلان ؟

فأجابه صديقي في هدوء : الحمد لله !.

فقال له ، كأنّما يتأكد من مخاوفه : هل أنت بخير ؟

فأجابه صديقي في وقار : نعم والحمد لله !.

فعاد يسأله من باب المجاملة والتعا ـف ، خاصة وقد وجده وحيداً في غرفته : هل تريد شيئاً قبل أن أنصرف فأجابه صديقي بنفس الوقار والهدوء : نعم .. أريد أن أموت !

فلم يستطع الرجل من أن يمنع نفسه من الانفجار في هستريا من الضحك ، وقال لصديقي : يبقى خير ! . ثم ربت على رأسه مشجعاً ، وهو في قمة الابتهاج بعدما تبددت مخاوفه .

وفي الممر التقينا وروى لي ما حدث وضحكنا معاً ، وسألني أين كنت فرويت له أنني كنت في مكتب الطبيب المقيم للمرة العاشرة منذ الصباح أرجوه أن يأتي معي ليطمئن صديقي إلى أن كل شيء على ما يرام ، بعد أن ظل يصرخ بلا توقف ويستغيث بلا انقطاع ، فإذا كنت قد وجدته حين زرته ساكناً لا يصرخ فليس معناه أنه لا يتألم ، بل يتألم إلى حد العجز عن الصراخ والعويل ، وما هي إلا لحظات ويعاود الصراخ مرة أخرى !.

وفي هذا الموقف درس غاية في الأهمية وهو ألا ننخدع بالمظاهر ، فُرب ضاحك والألم يعتصر كبده اعتصاراً ، وآخر هادئ الجنان لكن السعادة والحبور تحمله على جناحيها وتطير به في عوالمها .

وكم انخدعنا في أشخاص كنا نظن أنهم سعداء منبهرين بابتسامة مرسومة على شفاههم ،

وأناقة بادية عليهم ..

لكننا عندما سبرنا أغوارهم وجلسنا واستمعنا إليهم وجدنا حياتهم أتعس بكثير مما نظن ، وأنهم مساكين حقاً فلا يخدعنك يا صديقي ضحكة ضاحك ، ولا مظاهر كاذبة .

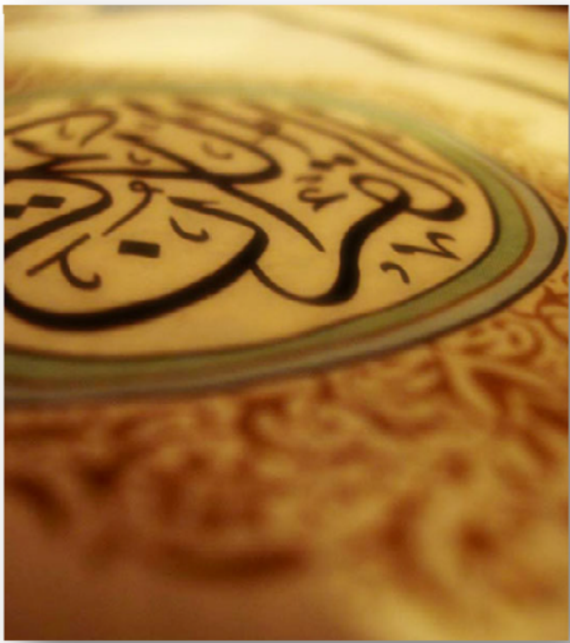
وعش في الحياة ناظراً دائماً للجوهر لا للمظهر .

ولا تحكم على أحد قبل أن تسبر أغواره جيداً .

إشراقة : لا تنخدع بضحكهم فإنهم لا يضحون ابتهاجا وإنما .. تفاديا للانتحار !!!.

فولتير

40. الحياة في سبيل الله



يقول الشيخ محمد الغزالي ـ رحمه الله ـ :

(إنني أريد إفهام المؤمنين أن الحياة في سبيل الله كالموت في سبيل الله جهاد مبرور، وأن الفشل في كسب الدنيا يستتبع الفشل في نصرة الدين، إن السلبية لا تخلق بطولة ، لأن البطولة عطاء واسع ومعاناة أشد).

وتالله لقد صدق وأصاب بدقة ومهارة بالغة أحد أهم الثغرات في حياة المسلمين !.

فلدي المسلمون للأسف الشديد توتراً في المزج بين حياتهم الدنيوية والأخروية ،بالرغم من أن الهدف الأهم لخلق الإنسان في الشريعة الإسلامية بعد عبادة الله هو إعمار الأرض ، ونشر الخير والجمال والفضائل فيها ، إلا أننا نجد وللأسف الشديد أن المسلمون في مؤخرة ركب التميز ويعيشون على هامش الحياة معتمدين على ما يستوردونه ، متّكلين على ثروات بلدانهم الطبيعية ، متناسين دورهم الريادي في الحياة .

شيء مخزي أن يكون أبناء الإسلام عالة على غيرهم ، والأكثر خزياً أن يلصق هذا بالورع والزهد !.

فعش يا صديقي حياتك في سبيل الله ، كن نجماً بارزاً في دنيا الناس ، تألّق وارتفع لتُري العالم كيف يكون المسلم الحق .

قدّم للإنسانية إنجازاً يكتب بإسمك ، أعد للحياة شيئاً من عبق ابن سينا أو ابن البيطار ، أو ابن رشد .

كن الطبيب الماهر ، أو المهندس العبقري ، أو عالم الذرة الفذ ،أو الموظف الأمين ،أو العامل المجتهد .

استمتع يا صديقي بنعم الله ، فما خلق الله الجمال إلا لنستمتع به ، شريطة أن نؤدي ثمن النعمة من شكر واعتراف بفضل الله علينا .

(الموت في سبيل الله)

مصطلح جهادي يتملك المسلم الصادق حال الشدّة والمغالبة ومحاربة من يريد التعرض إلى ديننا ومعتقدنا ، لكننا اليوم في اشد الحاجة إلى تغليب مصطلح(الحياة في سبيل الله) ، يجب أن تفكر وتتأمل قارئي الحبيب عن الطريقة المثلى التي يجب أن تعيش بها الحياة .

الرافعي في وحي القلم ينبهنا أنه (إن لم نزد شيئا في الدنيا كنا نحن زائدين عليها) ، وما أكثر من أتو وأثقلوا الحياة بهمومهم ومشاكلهم بدون أن يضيفوا شيئا ، مسيئين لسيرتهم .. ودينهم !.

نعم ودينهم أيضاً ، فالعالم اليوم غير قابل لتصديق مقولة أن ديننا العظيم ينجب أبناء فشلة ، رصيدنا للأسف الشديد من الإنجاز والبحث العلمي ، بل ومن الخلق الحسن والسلوك الطيب فقير جداً .

أعلم أن المشكلة ليست في الإسلام ، وأن ديننا جميل .. رائع .

الإسلام بضاعة رائجة مطلوبة ، خاصة في حياتنا المادية القاسية التي نعيشها اليوم ، لكننا للأسف أسوء مندوبي مبيعات لتلك البضاعة ، فشله في الترويج لكنوزنا الكثيرة والتي لا تحتاج إلا لمن يطبقها كي تنطق معرفة نفسها .

عش يا صديقي حياتك في سبيل الله .. فإنه الجهاد .. وأي جهاد .

إشراقة : يخطئ من يظن أن غاية الحياة هي القيام بأعمال دينية بحتة فقط ، فإن من غاية الحياة أيضا الحصول على السعادة التي أرادها لنا الله بطرق مشروعة فمن يطلبها بوسائلها الشريفة فإنما يحقق أيضا إرادة الله .

الأديب الروسي : تولوستوي

41. الخوف من الحرية



هل يتصور أحد أن هناك من يخشى الحرية ويُغلق دونها باب قلبه ! ؟

للأسف كثر هم من يخافون الحرية ويحذرونها وذلك لأنها تضعهم وجهاً لوجه أمام اتخاذ القرار وتحديد المصير .

كثر ـ ويا للعجب ـ يرهبون النجاح والتفرد ، ويركنون إلى حائط الدعة والخمول ـلبا لهدوء نسبي .

فللنجاح متطلبات ودوافع وتكاليف ، وللحرية ضريبة . وليس كل البشر قادرين على تحمل تلك الضرائب والتكاليف .

هناك من يرهب النجاح خوفاً من أن يرفع هذا النجاح ـلباته وتوقعاته من نفسه وكذلك ـلبات وتوقعات

المحيطين به منه .

وهناك من يخشى الحرية لأنها تزيد من إحساسه بالمسؤولية ، وتُحمله تبعات قراره .

وليس هناك أدلة على ذلك من ذهاب كثير من العبيد الذين حررهم (إبراهام لينكولن) ـ محرر العبيد في أميركا ـ إلى سادتهم ـ البين الرق ، رافضين حياة الحرية !!.

وذلك لأنهم قد تعودوا على الحياة بدون فاعلية ، بل هناك من لم يتخذ ـ وال حياته قراراً واحداً ، حتى وإن كان بسيطاً هيناً . والحرية كما يُطلق عليها الأديب الأيرلندي جورج برنارد شو هي (مرادف المسئولية) ، ولذلك يفزع منها معظم الناس .

نعم . . إنها المسؤولية عزيزي القارئ ما يخشاه كثير من الناس ، فإن من يتحمّلون تبعات قرارهم في شجاعة ، ويقفون بشموخ أمام تيارات الحياة المختلفة بحلوّها ومرّها هم فقط الأحرار .

فلا يتملكك العجب إذن حينما ترى صديقك لا تحركه حماسة شديدة رغم ما يملك من موهبة أو قوة ما ، فإنه يرهب الحرية والنجاح . ولا تعجب كذلك حينما ترى إنسان متواضع في قدراته ، لكن باله لا يهدأ أو يستقر أمام جموح ـموحه الشديد ، فإنه حرٌ من صُلب أحرار .

ما أريد قوله يا صديقي أن بيننا مبدعين وعباقرة ، لكن قلوبهم راضية بقيود الرق والاستعباد ، لذا لا يسمع بهم أحد ، ويموتون في صمت . وعلى الجانب الآخر هناك بسطاء أحرار ، يسمع بهم العالم ، ويسطّرون بجرأتهم وإقدامهم أسمائهم في سجل التاريخ .

فكن حراً ، مقداماً ، مبادراً . أخبر قلبك أنه حرٌ ، لا يعرف الضيم أو الاستعباد .

ولا تخش من اقتحام الصعب ، أو منازلة المستحيل ، فلا مستحيل أمام الأحرار .

إشراقة : معروف في تاريخ الرجال أن الهمم الكبيرة تدوّخ أصحابها وأن القلوب الحية تكلّف الأجساد ما لا تطيق .

محمد الغزالي

42. لا تستصغر نفسك



يُحكى عن المفكر الفرنسي (سان سيمون) ، أنه علم خادمه أن يوقظه كل صباح في فراشه وهو يقول (انهض سيدي الكونت .. فإن أمامك مهام عظيمة لتؤديها للبشرية). فيستيقظ بهمة ونشاط ، ممتلئً بالتفاؤل والأمل والحيوية ، مستشعراً أهميته ، وأهمية وجوده لخدمة الحياة التي تنتظر منه الكثير .. والكثير !. المدهش أن (سان سيمون) ، لم يكن لديه عمل مصيري خطير ليؤديه ، فقط القراءة والتأليف، تبليغ رسالته التي تهدف إلى المناداة بإقامة حياة شريفة قائمة على أسس التعاون لا الصراع الرأسمالي والمنافسة الشرسة .

لكنه كان يؤمن بهدفه هذا ، ويعد نفسه أمل الحياة كي تصبح مكاناً أجمل وأرحب وأروع للعيش . فلماذا يستصغر المرء منا شأن نفسه ويستهين بها ؟!. لماذا لا نضع لأنفسنا أهدافاً في الحياة ، ثم نعلن لذواتنا وللعالم أننا قادمون لنحقق أهدافنا ، ونغير وجه هذه الأرض - أو حتى شبر منها - للأفضل .

شعور رائع ، ونشوة لا توصف تلك التي تتملك المرء الذي يؤمن بدوره في خدمة البشرية والتأثير

الإيجابي في المجتمع . ولكن أي أهداف عظيمة تلك التي تنتظرنا ؟! ؟

سؤال قد يتردد في ذهنك عزيزي القارئ . وأجيبك ـ وكلي يقين ـ بأن كل امرء منا يستطيع أن يجد ذلك العمل العظيم الرائع ، الذي يؤديه للبشرية . إن مجرد تعهدك لنفسك بأن تكون رجلاً صالحاً ، هو في حد ذاته عمل عظيم .. تنتظره البشرية في شوق ولهفة . أدائك لمهامك الوظيفية ، والإجتماعية ، والروحانية .. عمل عظيم ، قل من يؤديه على أكمل وجه . العالم لا ينتظر منك أن تكون أينشتين آخر ، ولا أديسون جديد ، ولا ابن حنبل معاصر . فلعلّ جملة مهاراتك ومواهبك لا تسير في مواكب المخترعين وعباقرة العلم . لكنّك أبداً لن تُعدم موهبة أو ميزة تقدم من خلالها للبشرية خدمات جليلة . يلزمك أن تُقدر قيمة حياتك ، وتستشعر هدف وجودك على سطح هذه الحياة ، كي تكون رقماً صعباً فيها . وإحدى معادلات الحياة أنها تعاملك على الأساس الذي ارتضيته لنفسك !. فإذا كانت نظرتك لنفسك أنك عظيم ، نظرة نابعة من قوة هدفك ونبله . فسيطاوعك العالم ويردد ورائك نشيد العزة والشموخ .

أما حين ترى نفسك نفراً ليس ذو قيمة ، مثلك مثل الملايين التي يعج بهم سطح الأرض ، فلا تلوم الحياة إذا وضعتك صفراً على الشمال ، ولم تعبأ بك أو تلتفت إليك . قم يا صديقي واستيقظ !.. فإن أمامك مهام جليلة كي تؤديها للبشرية ..

إشطراقة : عندما تطمح في شيء وتسعى جاداً في الحصول عليه ، فإن العالم بأسره يكون في صفك.

باولوكويلو

43. حاصر قلقك



القلق داء عضال ، يهجم على النفس فيخنقها ، ولا يدعها إلا ركام وأ ـلال .

ولقد بحث ذوي الألباب والأفهام عن دواء لهذا المرض الفتاك ، وأفنوا أعمارهم في تتبع آثاره ودوافعه ، باحثين عن الطريقة المثلى لزهقه والتغلب عليه ، يحكي الباحث الأميركي ديل كارنيجي حكايته مع هذا المرض ويقول : (عشتُ في نيويورك أكثر من سبع وثلاثين سنة ، فلم يحدث أن ـرق أحدٌ بابي ليحذِّرني من مرض يدعى القلق ، هذا المرض الذي سبب في الأعوام السبعة والثلاثين الماضية من الخسائر أكثر مما سببه الجدري بعشرة آلاف ضعف ، نعم لم يطرق أحدٌ بابي ليحذرني أنَّ شخصاً من كلِّ عشرة أشخاص من سكان أمريكا مُعرّض للإصابة بانهيار عصبي مرجعه في أغلب الأحوال إلى القلق !!..) .

وأمضى كارنيجي حياته في مساعدة البائسين ، صرعى القلق والاضطراب ، إلى أن خلص في الأخير إلى روشتة ذهبية نصح بها كل من يبحث عن دواء للقلق وهي : انشغل دائماً ، واهرب من فخ الفراغ ..

لا تحزن على ما فات .. لا تبالغ في الخوف والاهتمام بما سيأتي ..

ويؤكد منهجه هذا قائلاً : إن من مبادئ علم الطبيعة ..

أن الطبيعة ضد الفراغ وأنك لو ثقبت مصباحاً كهربائياً مفرغاً من الهواء ..

فإن الهواء يتسلل إليه على الفور ويملأ كل فراغه ، وكذلك العقل فهو إذا خلا مما يشغله تسللت إليه الهموم وتمكنت منه ..

يتفق مع كارنيجي المفكر الأيرلندي جورج برنارد شو حيث يجيب على سؤال عن القلق والتعاسة وكيفية التغلب عليهما بقوله : (إن سر الإحساس بالتعاسة والاضطراب هو أن يتوافر لديك الوقت لتتساءل هل أنت شقي أم سعيد ؟) .

تؤكد هذه النظرية تجربة عاشها أحد الجنرالات أثناء أحد الحروب حيث وجد نفسه فجأة وحيداً بين ثلوج القطب الجنوبي فيقول : في الليل قبل أن أ ـطفئ المصباح لآوي إلى فراشي كنت أرسم لنفسي سيناريو لعمل الغد ، فأخطط في خيالي جدولاً فأقول : سأقتطع ساعتين لتنظيف الثلوج من أمام خيمتي ، وساعة أخرى لعمل نفق خلف الخيمة ، وساعة لعمل منضدة للطعام ، وساعتين لإصلاح الزحافة .. ، ولا أدع لنفسي دقيقة فراغ واحدة . ولو لم أفعل ذلك ، لكن الثمن حياتي .. أو عقلي .

ولقد أثبتت الإحصائيات أن حالات الانتحار تقل كثيراً أثناء الحروب وذلك لشعور الناس أن هناك مهمات وتحديات يجب عليهم مواجهتها ، ويضعف لديهم الشعور بالفراغ ووحشة الوقت .

إن الانشغال بمهامك العظيمة صديقي القارئ ، والتركيز على أدوارك في الحياة والاهتمام الخالص بها ، كفيل بألاّ يسلمك إلى القلق والتوتر والضغط العصبي .

والإنسان منا كلٌ لا يتجزأ ، لديه احتياج روحاني ، ومادي ، واجتماعي ، وجسدي ، فإذا ما رتبت حياتك، بحيث تعطي لكل جانب من جوانب حياتك حقها من الاهتمام والعناية والدأب والعمل ، فثق يقيناً أن القلق لن يطرق باب قلبك أبداً .

لن يرضى الله عنك إذا انقطعت في مسجد ساجداً راكعاً ، مهملاً واجبك تجاه الناس والإنسانية ،

كما لن يرضى عنك.كذلك.إذا ما هجرت جانبه ، ونسيت حقه عليك ، وانشغلت بالكسب المادي فقط .

إن الروشتة العظيمة للتغلب على القلق ، أن تضع لنفسك أهداف سامية وتنشغل بالوفاء بها ، أن تحاصر جيوش (التوتر ، وضيق الصدر ، والاكتئاب) قبل أن تهجم عليك ، أو تقترب من أسوار حياتك .

الراحة في أن تعيش حياة متزنة ، معطيا لكل ذي حق حقه ، ناثراً من عرق جهدك على أرض أحلامك ما يكفي لإنعاش بذور الطمأنينة والرضا وراحة البال بداخلك .

اشراقة : قلة الحركة تثمر الشك والخوف ، كثرة الحركة تثمر الثقة والشجاعة ،إذا أردت قهر الخوف ، لا تقبع في بيتك مفكرًا فيه ، بل اخرج واشغل نفسك .

ديل كارنيجي

44. لعبة المال



كلنا يطمح في أن يملك أ ـراف الدنيا بين يديه .

ومعظمنا يوجز كل أحلامه وأمانيه ومنتهى غايته وأمله في المال ، ويرجع بؤسه وألمه واضطراب حياته إلى قلة موارده المادية .

يقول أحد من أفنوا حياتهم في جمع المال ، الملياردير الأمريكي الشهير بول جيتي : (**إن المال لا يستطيع شراء الصحة ولا السعادة ولا الحنان ولا سهولة الهضم**) .

ما أخطر (لعبة المال) ، والتي تجبرنا أن نصرف جل تفكيرنا واهتمامنا وجهدنا في الحصول عليه ، ظانين أننا في النهاية سنمتلك السعادة التي نطمح إليها . . وهيهات .

لن يستطيع أحد إنكار ما للمال من أهمية وقوة ، أو إغفال ما له من تأثير وسحر ، وأنه يدعم بلا شك من

يريد أن يكون سعيداً .

لكنه أبداً ليس جوهر السعادة ومنبعها ، وليس هناك أبسط من أن تقلب ناظريك في الحياة لترى كثر من أصحاب الملايين ، تخاصمهم السعادة ، ويرافقهم البؤس والشقاء في كل خطوة من خطواتهم .

نعم هناك أغنياء سعداء ، لكنك لو فتشت لديهم لوجدت المال عنصراً ضئيلاً جداً في منظومة السعادة ، وأن المحرك الأول ، والمحور الأهم هو الرضا والقناعة و ـمأنينة النفس وهنائها .

والرسول ﷺ ، يخبرنا بسر خطير من أسرار لعبة المال ، من فقهه وأحسن فهمه وإدراكه كان في السباق متصدراً ، يقول ﷺ : (**من كانت الآخرة همه ، جعل الله غناه في قلبه ، وجمع عليه شمله ، ثم أتته الدنيا وهي راغمة ، ومن كانت الدنيا همه جعل الله فقره بين عينيه ، وفرّق عليه شمله ، ولن يأته من الدنيا إلا ما قُدر له**) .

وليس المقصود بـ (الآخرة همه) هو ترك الدنيا وزهد الحياة ، وإنّما في الارتقاء في الطلب والترفع عن الركض اللاهث خلف الدرهم والدينار ، فإحدى حكم الأيام أن الدنيا وزينتها كالمرأة اللعوب تأتيك إذا ما أعطيتها ظهرك ، و تجافيك إذا أقبلت عليها في لهفة وشوق .

وكلّما كان المرء منّا شديد الثقة في الله ، مطمئناً إلى أن رزقه لن يذهب لغيره ، مدركاً لفلسفة الرزق، متيقناً بأن نعم الله لا يمكن النظر إليها من الزاوية المادية فحسب ، كلما كان نصيبه من كعكة السعادة أوفر.

وما أجمل قول نبي الرحمة ﷺ ، وهو يهيب بكل جازع أن يهدأ ويستكين ، ويطمئن جنانه إلى أن نصيبه من الرزق لن يأخذه غيره ، وأنه آتيه لا محالة ، إذ يقول ﷺ : (**ليس الغنى عن كثرة العرض إنما الغنى غنى النفس . وإن الله عز وجل يؤتي عبده ما كُتب له من الرزق ، فأجملوا في الطلب ، خذوا ما حل ودعوا ما حرم**) .

ما أشد ما يعتصر قلبي من ألم وحزن وأنا أرى صديقاً لي ، أوتي من نعيم الدنيا الشيء الكثير ، فهو في

عيون أقرانه الأغنى والأكثر نفوذاً ، والأسعد حظاً .

لكن قلبه يقطر ألماً وهو ينظر للأ طفال وقد حُرم من الإنجاب .

وأكاد أجزم أنه لن يتوانى لحظة في التضحية بما لديه من نعم الحياة ، من أجل كلمة (أبي) يرددها على سمعه طفل من صُلبه .

حمداً لله ، على قلب ينبض ، وعين ترى النور ، ويد تصرف الأمور ، وقدم تحملنا إلى حاجتنا بدون مساعدة من أحد .

حمداً لله على زوجة نأوي إليها ، وبيت يضمنا بين زواياه ، وعمل يكفينا مذلة السؤال .

الحمد لله على ستره الجميل ، وعطائه الجزيل ، وكرمه الممدود .

هل تريد أن تدرك يا صديقي سر المال ؟ .

سل من قُطعت يده ، بكم يشتري يداً ؟ .

ومن فقد قدماً ، بكم يشتري قدما ؟ .

ومن حُرم الأبناء بكم يشتري طفلاً ؟ .

ستعرف وقتها ، أن تأنقك في الحياة ، ومشيك مختالاً بصحتك الوارفة ،هازاً ذراعيك في الهواء ، رافعاً رأسك في ثقة لا يقدر بثمن .

وأن لعبة المال .. لا يربح فيها أحد .

إشراقة : إن رجلاً بلا مال هو رجل فقير ، ولكن الأفقر منه إذا أردنا أن نغوص نحو الأعماق رجل ليس لديه إلاّ المال .

د . عبدالكريم بكار

45. الحقيقة



دائماً ما يرفض غروري الاقتناع بأن الحياة ستمضي طبيعية جداً ، حينما أرحل عنها وأوارى التراب ، صعب على نفس أحبت الدنيا وتعلقت بها أن تؤمن أن الحياة لن تتوقف دقيقة أو حتى ثانية من أجل رحيله ، فالكون دائر ، والبشر ماضون ، وكلٌ على حاله ..

كل ما هنالك أنني لست موجود .. قد يقف البعض حزناً علي لبرهة من الزمن ، لكنهم سيمضون إلى أعمالهم ومشاغلهم ، وكل ما يربطني بهم .. ذكرى .

وتالله إنها الحقيقة التي نحتاج أن نذكّر بها نفوسنا بين حين وآخر ..

فمهما كبرنا وعلونا وحزنا من المكانة والرفعة والشرف ، إلا أن الحياة لن تتخبط بدوننا وتضطرب .

والقبور مليئة بأشخاص خُيّل لهم الغرور والكبر وأن الحياة لن تمضي بدونهم ، وها هي الحياة تسير بروتينها المعهود ، وهم مجرد تاريخ سابق ، يدلل عليه شاهد رخامي مكتوب عليه اسم ولقب وتاريخ وفاة.

وخير لي ولك قارئي الحبيب أن ندرك أن الدنيا مزرعة الآخرة ، فحينها سنطفئ جزع النفس الطامحة في الخلود ، ونطمئنها أن هناك حياة أروع وجنة عرضها السموات والأرض .

سنرتاح كثيراً حينما يقر في وجداننا أن تلك الحياة والتي لا نود مفارقتها ، ليست سوى صورة خادعة براقة ، وأن النعيم الحق ، والخلود الدائم ، في جنة لا تنال إلا برضوان الله و ـاعته .

سنزهد وقتها في ـلب الخلود ، وسنجتهد في غرس بذور الخير هنا ، كي نرى ثماره يانعة هناك ، ونجد السير هنا كي نرتاح هناك .

كان أبو بكر – رضي الله عنه – يقول " لا تغبطوا الأحياء إلا على ما تغبطون عليه الأموات " .

فهل يمكن أن نغبط ميتاً على مال ورثه ، أو أراضٍ خلفها ، أو عقار يتقاسمه ورثته في سعادة وحبور ..؟!

إن ما نغبطه عليه حقاً هو عمل عظيم يعيش بعد موته ينافح عنه ، ويدخل معه قبره ليؤنسه إذا ما ذهب عنه أهله وأصحابه .

إن العقل الإنساني متى ما وُهب الحكمة ، سيدرك جيداً أن الدنيا بطولها وعرضها ظل زائف ، وأن التعامل الأمثل معها لا يكون إلا في تسخيرها من أجل الأعمال العظيمة التي توضع في صندوق الحسنات والأعمال الطيبة .

وأنظر معي لقول وليم جيمس ـ أبو علم النفس الحديث ـ إذ يقول : (إن الاستغلال العظيم للحياة هو أن نقضيها في عمل شيء ما يبقى معنا بعد الحياة) .

ـف بعقلك في المشرق والمغرب ، ولن تجد حكيماً أو فيلسوفاً ، إلا وأدرك تلك الحكمة ووعاها ..

أن الدنيا مزرعة الآخرة .

بعد كل هذا .. أعود لأسأل نفسي ثانية : هل ستستمر الحياة بعد موتي ؟!

و أجيب بطمئنينة بال : نعم ستستمر بكل تأكيد .

لكنني لن أجزع لذلك ، طالما أحمل معي زادي من التقى واليقين والعمل الصالح .

إشراقة : سر على الأرض هونا فقد عاشت هذه الأرض بدونك ملايين السنين ، وأغلب الظن أنها سوف تفعل ذلك مرة أخرى .

46. انتقي خلانك



من منا يستطيع العيش بلا أصدقاء وخلان وندماء ! . أي بهجة للحياة إن خلت من أصدقاء يشاركوننا إياها ، نأنس بهم ونؤنسهم ، نعطيهم ونأخذ منهم ، نهب إليهم لنشكو قسوة الأيام وتقلبات الدهر . وقد أفرد الفلاسفة والحكماء في سمات الخليل ، وعدّدوا له صفات يجب أن يتحلى بها ، قبل أن نركن إليه ونسمه بالوفاء . لكنني أحببت أن أحذرك يا صديقي من صنف من الأصدقاء ، يهبط معهم الواحد منا ولا يرتفع ، ينغصون عليه حياته ، ويصبغون أيامه بلون داكن قاتم كئيب . نعم .. هناك صديق قادر في جلسة واحدة على تعكير صفو أيامك بآرائه المعوجة ، وتضييق صدرك بشكوكه السوداء ، وخلق مساحة من التشاؤم في نفسك بقدرة عجيبة خارقة ! . وهذا الصديق تعرفه بأوصاف عدة فهو كاره للبشر بصفة عامة ، قد يكون ناجح في عمله أو غير ذلك ، لكنه يقيننا أفشل الخلق في علاقاته الإجتماعية ، لا يستفيد منه من يعرفه شيئاً سوي تسميم روحه بالعداء للبشر .. وسوء الظن فيهم... وتوقع الشر قبل الخير منهم ، إلي جانب تشويه القيم وإنكار فضائل الآخرين .. إننا حينما نتحدث مع أشخاص متشائمون يحدث شيء عجيب ، حيث تختفي دائماً أي بوادر للأمل وتنتشر فوق الرؤوس سحب التشاؤم

واليأس ، ولا تجود القريحة بأي شيء من التفاؤل أو المرح أو الأفكار والخطط الجديدة المبدعة . فاهرب من هذا الصنف يا صاحبي وابتعد عنه ، وابحث عن ذلك الصديق الذي تحلق معه في آفاق الجمال ، الذي يبث فيك كل حسن ، ويلهب مشاعرك دوماً بكريم ـباعه وأخلاقه . ابحث عن الصديق الذي عناه الكاتب الأمريكي إيمرسون بقوله : إنني أنشدُ صديقاً يحرك حماستي وتفاؤلي تجاه الحياة ، ويشجّعني على أن أصنع ما أستطيع صُنعه ، ولست أريد صديقاً يثبط عزيمتي بخمود روحه ويأسه من كل شئ فأنكص عن أداء ما أستطيع أداءاه لو تحليت بصفة الحماس !. ومما روي عن يوليوس قيصر أنه لم يكن يستقبل في بلا ـه سوى أصحاب الوجوه الضاحكة المستبشرة ، وكان حجته في ذلك أن الابتهاج عدوى كما أن الاكتئاب عدوى كذلك !. فانتقي أصدقائك يا صاحبي ، ولا تلقي بنفسك في فلك امرء متشائم ، سيء الطلعة والطالع . فيضيق عليك حياتك الرحبة ، ويغطي عينيك عن رؤية جمال الكون وروعته .

إشراقة : ابتعد عن صغار الناس الذين يقللون من شأن طموحاتك ، لأن عظماء الناس هم من سيجعلونك تشعر أنك قادر على تحقيق ما هو أكثر من طموحاتك هذه.